WONG KIEW KIT

O LIVRO COMPLETO DO TAI CHI CHUAN



Um manual pormenorizado dos seus princípios e práticas

Pensamento

Material com direitos autorais

Título original: *The Complete Book of Tai Chi Chuan.*

Copyright © 1996 Wong Kiew Kit.

Publicado originalmente na Grã-Bretanha em 1996 por Element Books, Ltd., Shaftesbury, Dorset.

Ilustrações de David Woodroffe.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de revistas.

A Editora Pensamento-Cultrix Ltda. não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados neste livro.

O primeiro número à esquerda indica a edição, ou reedição, desta obra. A primeira dezena à direita indica o ano em que esta edição, ou reedição foi publicada.

Edição	Ano
3-4-5-6-7-8-9-10-11-12	06-07-08-09-10-11-12

Direitos de tradução para a língua portuguesa
adquiridos com exclusividade pela
EDITORA PENSAMENTO-CULTRIX LTDA.
Rua Dr. Mário Vicente, 368 – 04270-000 – São Paulo, SP
Fone: 6166-9000 – Fax: 6166-9008
E-mail: pensamento@cultrix.com.br
http://www.pensamento-cultrix.com.br
que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Impresso em nossas oficinas gráficas.

Material com direitos autorais

Sumário

Lista das ilustrações 9
Prefácio 13

1. O TAI CHI CHUAN como ARTE MARCIAL 17
Os objetivos e os benefícios da prática do Tai Chi Chuan 17
Uma arte marcial concisa e abrangente 17
A mecânica e a psicologia das diversas artes 18
Força interior em vez de força bruta 20
Uma arte conveniente e cultural 21
A riqueza teórica do Tai Chi Chuan 21
O Tai Chi Chuan na saúde, no aperfeiçoamento do caráter e na filosofia 23

2. O CONCEITO de YIN–YANG no TAI CHI CHUAN 25
O que pode ter-lhe escapado nas aulas de Tai Chi 25
A filosofia do yin–yang 25
O yin–yang no treinamento da postura e da força no Tai Chi 27
O yin–yang na aplicação do Tai Chi Chuan 29
O yin–yang na filosofia do Tai Chi 32

3. O DESENVOLVIMENTO HISTÓRICO dos VÁRIOS ESTILOS 35
Saúde, combate e alegria espiritual no Tai Chi Chuan 35
As primeiras referências históricas ao Tai Chi 35
Zhang San Feng e a origem do Tai Chi Chuan 36
Os primeiros mestres do Tai Chi Chuan 39
Chen Wang Ting e o estilo Chen de Tai Chi Chuan 39
O velho, o novo, o pequeno e o grande 41
Yang Lu Chan e o estilo Yang de Tai Chi Chuan 42
Os estilos Wu e Sun 43
Os três estágios do Tai Chi Chuan 45

4. CONSELHOS dos GRANDES MESTRES 47
Como alcançar resultados melhores em menos tempo 47
A "Canção dos Segredos para o Treinamento" 47

Material com direitos autorais

"A fórmula dos cinco caracteres" 49
Os dez pontos mais importantes do Tai Chi Chuan 52

5. MOVIMENTOS FUNDAMENTAIS de MÃOS e PÉS 56
Como adquirir equilíbrio e elegância nos movimentos do Tai Chi 56
As treze técnicas do Tai Chi 56
O segredo da força interior do Tai Chi 57
Como desenvolver a estabilidade e o equilíbrio 60
As quatro técnicas primárias de mãos 70
As quatro técnicas secundárias de mãos 72
O Tai Chi Chuan pode causar lesões nos joelhos? 76

6. A IMPORTÂNCIA do CHI KUNG no TAI CHI CHUAN 79
O desenvolvimento da força interior 79
Saúde, combate e espiritualidade 79
A força interior no treinamento do Tai Chi Chuan 80
Como desenvolver uma pérola de energia intrínseca 83

7. A POESIA da ENERGIA e da MENTE 85
O Tai Chi Chuan com controle da respiração e visualização 85
Os objetivos da prática da série 85
Série simplificada de Tai Chi – Seção 1 86
Série simplificada de Tai Chi – Seção 2 90
Série simplificada de Tai Chi – Seção 3 91
Série simplificada de Tai Chi – Seção 4 96
A série dos 48 Padrões do Tai Chi 100

8. AS TÉCNICAS e a ARTE de EMPURRAR as MÃOS 114
Como avaliar a fraqueza do oponente 114
Os princípios da técnica de Empurrar as Mãos 114
Como aprimorar sua capacidade de percepção 115
Como desequilibrar o oponente 116
Como procurar o melhor ângulo e se aproximar 122
Técnicas avançadas de Empurrar as Mãos 125
Empurrar as Mãos e eficiência no combate 127

9. TÉCNICAS ESPECÍFICAS para SITUAÇÕES de COMBATE 130
Aplicação dos padrões do Tai Chi Chuan para a defesa pessoal 130
Requisitos para a competência no combate 130
De Levantar a Água a Enxotar o Macaco 131
A profundidade do padrão Agarrar o Pardal pela Cauda 133
De Mãos de Nuvem a Agulha no Fundo do Mar 135
Os oito padrões finais 138

Material com direitos autorais

10. SEQÜÊNCIAS e TÁTICAS de COMBATE 141
Técnicas, táticas e habilidade para uma luta eficaz 141
As artes marciais como esporte 141
A profundidade e o alcance do Tai Chi Chuan 142
O porquê e o como das seqüências de combate 145
Primeira seqüência: Socos triplos – Como aparar o golpe 146
Segunda seqüência: Ataques em três níveis – O Dragão Verde 148
Terceira seqüência: Chute-furacão – Chicote Simples de Postura Baixa 149
Quarta seqüência: Esconder as Flores – Tocar o Alaúde 151

11. OUTRAS SEQÜÊNCIAS e TÁTICAS de COMBATE 154
Algumas formas surpreendentes de vencer o oponente 154
Fatores que levam à vitória no combate 154
Quinta seqüência: Derrubar uma Árvore – Rebater 155
Sexta seqüência: Empurrar Montanhas – Chute de Impulso 157
Sétima seqüência: Puxar o Cavalo – Chute de Impulso 160
Oitava seqüência: Garras de Águia – Golpe de Ombro 160
Nona seqüência: Domar o Tigre – Vôo Diagonal 164

12. O ENRIQUECIMENTO da VIDA DIÁRIA com o TAI CHI CHUAN 167
Como o Tai Chi Chuan beneficia a saúde, o trabalho e o lazer 167
O conceito chinês de saúde 167
A energia e a medicina chinesa 169
Os efeitos do Tai Chi Chuan na saúde 171
Mais energia para o trabalho e o lazer 172
Corpo saudável e mente descontraída 174

13. O TAI CHI CHUAN WUDANG 178
Como alcançar a realidade cósmica por meio do Tai Chi Chuan 178
O Tai Chi Chuan e o desenvolvimento espiritual 178
Os padrões do Tai Chi Chuan Wudang 179

14. O ESTILO CHEN de TAI CHI CHUAN 198
O Tai Chi Chuan do forte e rápido 198
A transição da espiritualidade para a saúde 198
Os padrões do estilo Chen de Tai Chi Chuan 200

15. O ESTILO YANG de TAI CHI CHUAN 218
Movimentos suaves e graciosos para a saúde 218
O estilo mais difundido de Tai Chi Chuan 218
Os padrões do estilo Yang de Tai Chi Chuan 219

Material com direitos autorais

16. O ESTILO WU de WU YU XIANG 242
Movimentos curtos e técnica corporal para o combate 242
Forma exterior para alcançar a força interior 242
Os padrões do estilo Wu Yu Xiang de Tai Chi Chuan 244

17. O TAI CHI CHUAN de WU CHUAN YOU 262
Como evitar ser ferido em combate 262
Para a saúde e para o combate 262
Os padrões do estilo Wu Chuan You de Tai Chi Chuan 264

18. O ESTILO SUN de TAI CHI CHUAN 276
Padrões altos e movimentos ágeis 276
Alguns conselhos sobre a prática do Tai Chi Chuan 276
Os padrões do estilo Sun de Tai Chi Chuan 277

19. AS ARMAS no TAI CHI CHUAN 292
Como transmitir energia para as mãos estendidas 292
Por que as armas não são amplamente usadas no Tai Chi Chuan 292
Algumas funções do treinamento com as armas 293
A espada, a cimitarra e o bastão 296

20. A FILOSOFIA do TAI CHI CHUAN 300
O eterno clássico de Wang Zong Yue 300
O Tratado do Tai Chi Chuan 300
A explicação do Tratado 302
Os três níveis de realização 306

21. O TAOÍSMO e o DESENVOLVIMENTO ESPIRITUAL no TAI CHI CHUAN 307
Alcançar a imortalidade e retornar ao vazio 307
Os princípios do Tai Chi Chuan no *Tao Te King* 307
Como alcançar o Tao 309
A imortalidade e o Grande Vazio 312

Notas 315
Leituras complementares 317
Endereços úteis 319

Material com direitos autorais

Lista das ilustrações

2.1 O símbolo do Tai Chi 26
2.2 As posturas rígidas e flexíveis do kung-fu 28
2.3 O yin–yang do circular e do direto 31

3.1 A "árvore genealógica" do Tai Chi Chuan 44

5.1 Da Postura do Princípio Infinito à Postura do Tai Chi 58
5.2 Posturas do Arco e Flecha e Quatro-seis (esquerda) 61
5.3 Posturas do Arco e Flecha e Quatro-seis (direita) 63
5.4 Postura de Uma Perna Só 65
5.5 Erguer as Mãos e outras posições 67
5.6 Posições dos pés para os movimentos de pernas 68
5.7 Posições dos pés nas posturas principais 69
5.8 Os quatro movimentos primários de mãos 71
5.9 Os quatro movimentos secundários de mãos 73
5.10 Como derrubar o oponente com o *kao* 75
5.11 Como deslocar o cotovelo do oponente com o *kao* 75

6.1 Levantar a Água 81
6.2 A respiração abdominal 83

7.1 Série simplificada de Tai Chi – Seção 1 88-89
7.2 Série simplificada de Tai Chi – Seção 2 92-93
7.3 Série simplificada de Tai Chi – Seção 3 94-95
7.4 Série simplificada de Tai Chi – Seção 4 98-99
7.5 Série dos 48 padrões do Tai Chi – Seção 1 102-103
7.6 Série dos 48 padrões do Tai Chi – Seção 2 104-105
7.7 Série dos 48 padrões do Tai Chi – Seção 3 106-107
7.8 Série dos 48 padrões do Tai Chi – Seção 4 108-109
7.9 Série dos 48 padrões do Tai Chi – Seção 5 110-111
7.10 Série dos 48 padrões do Tai Chi – Seção 6 112-113

8.1 O exercício *peng-lu* 118
8.2 Como neutralizar o golpe do oponente 119
8.3 Passo arrastado e passo empurrado 119

Material com direitos autorais

8.4 O exercício *qi-an* 120
8.5 Passo puxado e passo rodado 121
8.6 O ataque pelos flancos 122
8.7 A técnica de aparar 124
8.8 Os círculos interno e externo para Empurrar as Mãos 125
8.9 Movimento avançado de Empurrar as Mãos 126
8.10 Como neutralizar um chute lateral com a técnica *lu* 128
8.11 Como neutralizar um chute circular com o *lie* 129

9.1 Aplicações dos padrões do Tai Chi Chuan (1) 132
9.2 Algumas aplicações de Agarrar o Pardal pela Cauda 134
9.3 Como usar uma força mínima contra a força máxima 136
9.4 Aplicação dos padrões do Tai Chi Chuan (2) 138
9.5 Aplicação dos padrões do Tai Chi Chuan (3) 139

10.1 Posturas que devem ser evitadas no Tai Chi Chuan 144
10.2 Como aparar um soco triplo 147
10.3 Como aparar um ataque em três níveis 149
10.4 Postura Baixa contra o chute-furacão 150
10.5 Esconder as Flores e Tocar o Alaúde 152

11.1 Como reagir a uma tentativa de derrubá-lo 156
11.2 Como reagir a um empurrão 159
11.3 Como reagir a um golpe de tração 161
11.4 Como reagir a um golpe de agarrar 163
11.5 Vôo Diagonal a partir de Domar o Tigre 165

13.1 Tai Chi Chuan Wudang – Seção 1 182-183
13.2 Tai Chi Chuan Wudang – Seção 2 184-185
13.3 Tai Chi Chuan Wudang – Seção 3 186-187
13.4 Tai Chi Chuan Wudang – Seção 4 188-189
13.5 Tai Chi Chuan Wudang – Seção 5 190-191
13.6 Tai Chi Chuan Wudang – Seção 6 192-193
13.7 Tai Chi Chuan Wudang – Seção 7 194-195
13.8 Tai Chi Chuan Wudang – Seção 8 196-197

14.1 O estilo Chen de Tai Chi Chuan (1) 202-203
14.2 O estilo Chen de Tai Chi Chuan (2) 204-205
14.3 O estilo Chen de Tai Chi Chuan (3) 206-207
14.4 O estilo Chen de Tai Chi Chuan (4) 208-209
14.5 O estilo Chen de Tai Chi Chuan (5) 210-211
14.6 O estilo Chen de Tai Chi Chuan (6) 212-213
14.7 O estilo Chen de Tai Chi Chuan (7) 214-215

Material com direitos autorais

14.8 O estilo Chen de Tai Chi Chuan (8) 216-217

15.1 O estilo Yang de Tai Chi Chuan (1) 222-223
15.2 O estilo Yang de Tai Chi Chuan (2) 224-225
15.3 O estilo Yang de Tai Chi Chuan (3) 226-227
15.4 O estilo Yang de Tai Chi Chuan (4) 228-229
15.5 O estilo Yang de Tai Chi Chuan (5) 230-231
15.6 O estilo Yang de Tai Chi Chuan (6) 232-233
15.7 O estilo Yang de Tai Chi Chuan (7) 234-235
15.8 O estilo Yang de Tai Chi Chuan (8) 236-237
15.9 O estilo Yang de Tai Chi Chuan (9) 238-239
15.10 O estilo Yang de Tai Chi Chuan (10) 240-241

16.1 O estilo Wu Yu Xiang de Tai Chi Chuan (1) 246-247
16.2 O estilo Wu Yu Xiang de Tai Chi Chuan (2) 248-249
16.3 O estilo Wu Yu Xiang de Tai Chi Chuan (3) 250-251
16.4 O estilo Wu Yu Xiang de Tai Chi Chuan (4) 252-253
16.5 O estilo Wu Yu Xiang de Tai Chi Chuan (5) 254-255
16.6 O estilo Wu Yu Xiang de Tai Chi Chuan (6) 256-257
16.7 O estilo Wu Yu Xiang de Tai Chi Chuan (7) 258-259
16.8 O estilo Wu Yu Xiang de Tai Chi Chuan (8) 260-261

17.1 O estilo de Tai Chi Chuan de Wu Chuan You (1) 266-267
17.2 O estilo de Tai Chi Chuan de Wu Chuan You (2) 268-269
17.3 O estilo de Tai Chi Chuan de Wu Chuan You (3) 270-271
17.4 O estilo de Tai Chi Chuan de Wu Chuan You (4) 272-273
17.5 O estilo de Tai Chi Chuan de Wu Chuan You (5) 274-275

18.1 O estilo Sun de Tai Chi Chuan (1) 280-281
18.2 O estilo Sun de Tai Chi Chuan (2) 282-283
18.3 O estilo Sun de Tai Chi Chuan (3) 284-285
18.4 O estilo Sun de Tai Chi Chuan (4) 286-287
18.5 O estilo Sun de Tai Chi Chuan (5) 288-289
18.6 O estilo Sun de Tai Chi Chuan (6) 290-291

19.1 Espada fina contra bastão rígido 295
19.2 Padrões de espada do Tai Chi 297
19.3 Padrões de cimitarra do Tai Chi 297
19.4 Usos do bastão de Tai Chi 298
19.5 Padrões de bastão do Tai Chi 299

21.1 As posições de lótus para a meditação sentada 314

Material com direitos autorais

Dedicatória

Este livro é dedicado a todos os grandes professores de Tai Chi Chuan, do presente e do passado, cuja dedicação à arte ajudou a trazer benefícios imensos a todos, independentemente de raça, cultura ou religião.

Material com direitos autorais

Prefácio

O Tai Chi Chuan, ou Taijiquan em chinês românico, é uma arte maravilhosa. Contudo, mais de 90% dos praticantes não chegam a aproveitar nem 10% de todo o potencial dessa arte. Este livro não tem apenas o objetivo de corrigir esse defeito, mas também o de fornecer a informação necessária para atingir os 90% restantes de benefícios. Embora ele se baseie na experiência pessoal, muitas das informações fornecidas aqui derivam dos escritos dos maiores mestres dessa arte, principalmente em chinês clássico, que têm sido apreciados pelos praticantes de Tai Chi Chuan através dos tempos.

Para aqueles que não estão familiarizados com o Tai Chi Chuan, trata-se de uma arte testada pelos tempos, que exercita o corpo e a mente com suavidade, regula o fluxo de energia e pode ser usada para beneficiar a saúde e aumentar a longevidade, além de ser útil também para a defesa pessoal, para arejar a mente e para o desenvolvimento espiritual, independentemente da raça, cultura ou religião do praticante. Ela tem sido descrita como poesia em movimento e também, equivocadamente, como luta contra a sombra e calistenia de baixo impacto. "Poesia em movimento" é uma descrição adequada para a beleza e a graça do Tai Chi Chuan, mas as expressões "luta contra a sombra" e "calistenia de baixo impacto" revelam a falta de compreensão de sua profundidade e dimensão.

Este livro, como o título sugere, fornece uma explicação completa do Tai Chi Chuan, desde o grau mais básico até o mais avançado. Há algo nele para todos aqueles que se interessam por essa arte, ou pelo seu bem-estar pessoal e dos outros. Isso é o que o Tai Chi Chuan almeja, além da graça e do equilíbrio, do benefício da saúde física e emocional, bem como do desenvolvimento da força interior ou do fluxo de energia, pelo que o Tai Chi Chuan é bastante conhecido, ainda que seja pouco compreendido. O livro mostra como usar o Tai Chi Chuan para o combate, especialmente como usar a força do oponente contra ele mesmo, e compara os vários estilos que foram se desenvolvendo para atender a necessidades diversas. Ele também ajudará você a entender como os mestres do passado empregavam o Tai Chi Chuan para cultivar o espírito.

No entanto, apesar de sua cobertura extensa e muitas vezes profunda, nenhum conhecimento prévio de Tai Chi Chuan é necessário. Se, porém, você quiser usufruir os maravilhosos benefícios dessa arte, então deverá praticá-la correta e regularmente; nenhuma quantidade de leitura pode torná-lo um

Material com direitos autorais



colocar em prática princípios como "o flexível vence o rígido" e "fluir no ritmo do oponente".

A maioria dos grandes mestres vem enfatizando que o significado do Tai Chi Chuan reside nos seus aspectos interiores e não na sua forma externa; muitos estudantes de Tai Chi sabem que essa é uma arte interior, mas poucos entendem o que isso realmente significa e ainda menos conseguem captar os seus aspectos internos. Este livro pretende ajudar o estudante a superar esse problema: ao explicar os princípios relevantes e sugerir exercícios adequados, ele mostra como se deve entender o princípio do Tai Chi Chuan de que cada movimento dessa arte interior é um treinamento da energia e da mente.

Embora o Tai Chi Chuan detenha uma rica filosofia, normalmente gravada em linguagem poética, e alguns exemplos dela sejam encontrados neste livro, essa arte marcial é voltada à aplicação prática em combate e, mais importante ainda, na vida diária. Em outras palavras: se você pratica Tai Chi Chuan há mais de vinte anos, mas não consegue se defender quando um assaltante o ataca, ou você continua dominado pelo medo ou pela raiva, ou então falta-lhe energia para correr e saltar, independentemente da idade que você tem, ou de há quanto tempo você pratica. Este livro explica por que e como o Tai Chi Chuan beneficia a sua saúde, o seu trabalho e o seu lazer.

Muitas pessoas, sobretudo no Ocidente, ficam surpresas ao descobrir que o Tai Chi Chuan é uma arte marcial; ficam mais surpresas ainda quando descobrem que essa arte foi criada originalmente com propósitos religiosos para a educação, a despeito da convicção espiritual do praticante – ou falta dela. Este livro delineia a ligação do Tai Chi Chuan com o taoísmo e mostra como um aspirante pode praticar o Tai Chi Chuan para o seu próprio desenvolvimento espiritual.

Eu havia imaginado um título bastante original para o livro: *As Maravilhas do Taijiquan*, pois foi o desejo de dividir os maravilhosos benefícios dessa arte que me estimularam a escrevê-lo. Contudo, minha competente editora, Julia McCutchen, da Element Books, atenta aos interesses dos leitores, sugeriu o título *O Livro Completo do Tai Chi Chuan*, o qual eu confesso ser de fato melhor. Gostaria, porém, de fazer um breve comentário sobre o termo "completo". O livro é completo no sentido de que apresenta todos os aspectos do Tai Chi Chuan que um estudante desejaria conhecer, incluindo alguns pouco conhecidos, mas interessantes, como o de que as posições em estilo Wu são mais elevadas do que em outros estilos, ou o de que os movimentos de fluxo em todos os estilos do Tai Chi Chuan estão ligados aos ensinamentos de Lao Tsé no *Tao Te King*. Até mesmo o problema da lesão nos joelhos, que parece ser um grave problema contemporâneo entre muitos praticantes de Tai Chi nos Estados Unidos, é levado em consideração. Mas isso não significa que todas as informações importantes a respeito do Tai Chi Chuan sejam encontradas aqui na sua totalidade. Há tanta sabedoria no Tai Chi Chuan que muitos volumes

Material com direitos autorais



1

O Tai Chi Chuan como arte marcial

Os objetivos e os benefícios da prática do Tai Chi Chuan

O típico mestre de Tai Chi Chuan freqüentemente revela muitas das qualidades de um modelo de artista marcial: embora confiante em suas habilidades marciais, ele tem a fala mansa, é tolerante e está em paz consigo mesmo e com os outros.

Uma arte marcial concisa e abrangente

O Tai Chi Chuan, ou *Taijiquan*, como é escrito em chinês românico, é uma das mais fantásticas artes marciais em todo o mundo; o presente capítulo explica o motivo. Assim, caso você não esteja aproveitando totalmente os seus exercícios de Tai Chi Chuan, saberá pelo menos o que é que está faltando. Os capítulos seguintes mostrarão como tirar o máximo proveito dessa arte.

Algumas pessoas não se dão conta de que ele é realmente uma arte marcial, mesmo sendo extremamente eficiente para combate, tanto do ponto de vista da técnica quanto da força. O mais interessante sobre o Tai Chi Chuan é que, para defender-se contra quase todos os tipos de agressão física, é necessário aprender apenas alguns poucos padrões de luta!

Não é preciso dominar uma grande quantidade de tipos de artes marciais porque os mestres do passado reduziram o enorme número de técnicas a cerca de vinte padrões de Tai Chi Chuan, que podem ser usados para enfrentar quase qualquer espécie de ataque. É um sistema de luta conciso e abrangente, que cobre todas as quatro principais categorias de ataque, ou seja: bater, chutar, derrubar e agarrar.

Devido à natureza de muitas outras artes marciais, seus praticantes muitas vezes têm dificuldade para usar golpes que não se enquadram nas categorias pelas quais as suas respectivas artes se caracterizam. Por exemplo, o caratê se especializa em bater, de modo que o seu praticante, ao enfrentar alguém que use o taikondô ou o boxe tailandês, especializados em chutar, estaria em inferioridade, pois o repertório do caratê não inclui técnicas de chutes. Se o prati-

Material com direitos autorais

cante de taikondô depara com um especialista em judô, terá dificuldade para não ser derrubado, pois no taikondô não se praticam as quedas. Do mesmo modo, um judoca não teria facilidade para se defender dos chutes do taikondô ou dos socos do caratê, pois o treinamento normal do judô quase não oferece técnicas contra esses modos de combate. Uma boa maneira de se preparar para enfrentar qualquer tipo de luta seria aprender todas as diferentes artes marciais. Mas uma alternativa melhor seria praticar Tai Chi Chuan, pois isso não apenas economizaria tempo e esforço como também traria vantagens não oferecidas pelas outras artes marciais.

Além da concisão das técnicas de luta, há também a vantagem de controlar melhor a força. Um mestre de Tai Chi Chuan pode causar ferimentos muito graves no oponente sem deixar marcas externas, ao passo que os ferimentos causados pela maioria das outras artes marciais são uma prova de como a luta pode ser horrível e de como alguns artistas marciais podem ser brutais. Mas os mestres de Tai Chi Chuan normalmente não ferem seus oponentes, primeiro porque seu treinamento é todo no sentido de que permaneçam calmos e não fiquem violentos durante a luta; em segundo lugar, porque eles podem demonstrar sua superioridade numa guerra elegante, o que não se encontra facilmente nas outras artes marciais. Eles podem, por exemplo, jogar o oponente a vários metros de distância, marcando claramente a sua vitória, mas sem machucá-lo. Em algumas das outras artes, nas quais se enfatiza demais a necessidade de vencer e se estimula cegamente as emoções agressivas, os praticantes precisam quebrar os ossos ou rachar a cabeça do adversário antes de serem considerados vitoriosos.

A mecânica e a psicologia das diversas artes

Em alguns sistemas encontram-se violência e hostilidade inacreditáveis, mesmo no treinamento entre companheiros de prática. É comum ouvir os próprios instrutores gritando: “Pega! Mata! Mata!” para seus alunos. Não é de admirar que estes saiam do treino com contusões e dores no corpo e arrogância e ódio no coração. Esse comportamento inaceitável não é encontrado no Tai Chi Chuan, não porque seus praticantes sejam necessariamente superiores, mas porque a natureza do treinamento induz à disposição e a sentimentos calmos pelos companheiros, mostrando que atitudes agressivas e egoístas se voltam contra o próprio agressor.

Um estudo da mecânica e da psicologia dos métodos de treinamento das diferentes artes marciais revela os seus diversos efeitos. Nas outras modalidades, a força e a velocidade mecânicas são necessárias para o treinamento.

Quando um aluno esmurra ou chuta outro, se o defensor não bloquear ou evitar a tempo o ataque, o impulso rápido e direto da técnica atacante é tal que

Material com direitos autorais

fica muito difícil para o próprio atacante refrear o soco ou o chute. Assim, pode ser muito doloroso quando o adversário é atingido. A característica básica dessas artes é atingir o oponente com a maior força e velocidade possíveis, sem nenhuma preocupação com a própria defesa. Os dois partidos se concentram no ataque, geralmente ferindo-se mutuamente, e, quanto mais um deles for atingido, mais desejará revidar. Esse desejo de vingança é acentuado pela filosofia estóica, que ensina que, em combate, o único objetivo é derrotar o oponente, quem quer que seja – filosofia oriunda de uma época em que o guerreiro tinha um orgulho injustificado de matar, sem questionar, qualquer um que seu amo ordenasse, mesmo que a vítima fosse o próprio pai. A mecânica e a psicologia do Tai Chi Chuan são totalmente diferentes. Uma vez que a estratégia básica de combate é fluir com os movimentos do oponente em vez de ir contra eles, o praticante de Tai Chi Chuan permanece relaxado e calmo para poder usar com eficácia as habilidades e técnicas de combate. Como a força do golpe provém do fluxo interior de energia, e não de um impulso mecânico, pode-se exercer a força no ponto do impacto. Isso significa que, se alguém atingir por engano um companheiro de treinamento, este não ficará ferido, pois o golpe não terá sido apoiado na força.

Além disso, a visão do Tai Chi Chuan do treinamento para a luta é diferente da de outras artes marciais mais agressivas. Em vez de trocar golpes, os alunos de Tai Chi Chuan desenvolvem a capacidade de lutar entre si por meio de uma arte conhecida como Empurrar as Mãos, na qual os braços entram em contato mútuo em movimentos rítmicos. O objetivo é sentir a fraqueza do outro, como por exemplo uma abertura desguarnecida ou um momento de desequilíbrio, de modo que um praticante possa empurrar o oponente sem feri-lo. É muito significativo o fato de que na prática de Empurrar as Mãos, o aluno flui junto não só com os movimentos do adversário mas também com os sentimentos dele! Se alguém percebe que o parceiro está hesitante, ansioso ou distraído, por exemplo, pode aproveitar a oportunidade e derrubá-lo. Mais adiante, explicaremos a técnica de Empurrar as Mãos.

A filosofia do Tai Chi Chuan não surgiu com comandantes militares cujo objetivo era matar, mas sim com mestres taoístas que queriam prolongar a vida e alcançar a imortalidade. Essa diferença histórica e filosófica ocasionou uma diversidade na psicologia básica dos praticantes dessa arte. O taoísmo é conhecido pelo amor à liberdade, pelo desprezo por frivolidades mundanas e pelo pendor pela jovialidade. Interpretado pelo Tai Chi Chuan, ele manifesta um atitude despreocupada, alegre e espontânea, tanto na prática solitária quanto no treinamento com companheiros.

Material com direitos autorais







O Tai Chi Chuan na saúde, no aperfeiçoamento do caráter e na filosofia

O Tai Chi Chuan é uma eficiente arte de luta, mas também é eficaz na cura e na prevenção de doenças orgânicas e psicóticas, como hipertensão, reumatismo, asma, gastrite, insônia, enxaqueca, depressão e nervosismo – exatamente as mesmas doenças que a medicina convencional considera incuráveis. Praticado adequadamente, ele pode prevenir ou aliviar dores nos joelhos, consideradas pela Academia Americana de Cirurgiões Ortopedistas, em 1989, como a principal categoria de todos os ferimentos, nos Estados Unidos. Além disso, ele oferece um sistema suave de exercícios para promover a saúde e a vitalidade. Em outras palavras, não é preciso estar doente ou ser atacado por alguém para usufruir os maravilhosos benefícios do Tai Chi Chuan. Quem não tem tempo ou acha que exercitar-se numa academia é muito difícil, pode encontrar uma resposta positiva no Tai Chi Chuan. Apenas quinze minutos por dia, no conforto de casa, proporcionam todo o exercício de que precisamos mas para o qual não temos tempo ou energia. Os benefícios não são só físicos. O aspecto meditativo do Tai Chi Chuan e sua ênfase nos movimentos relaxados contribuem para a serenidade da mente e a clareza do pensamento.

Enquanto muitas artes marciais deixam seus praticantes beligerantes e agressivos, o Tai Chi Chuan ajuda seus adeptos a permanecerem calmos e bem compostos. Isso não acontece pela moralização dos instrutores, mas devido à própria natureza da prática do Tai Chi Chuan. Como esse treinamento enfatiza a gentileza, a elegância e a harmonia do fluxo energético, ele se presta ao aperfeiçoamento do caráter, mais do que a maioria das outras artes marciais. Ele é intrínseco ao crescimento da clareza mental e da harmonia cósmica. Um típico mestre de Tai Chi Chuan apresenta muitas das qualidades de um modelo de artista marcial: ao mesmo tempo que confia em suas habilidades marciais, fala com calma, é humilde, tolerante e pacífico consigo mesmo e com os outros.

Mas o Tai Chi Chuan não é apenas uma arte marcial; ele está profundamente enraizado na filosofia chinesa e na sabedoria taoísta. O termo "Tai Chi Chuan", que literalmente significa o "Princípio Infinito" e figurativamente "o cosmo", tem sua origem no *Yi Jing* (*I Ching*), o *Livro das Mutações*. No início do clássico *Tratado de Tai Chi Chuan*, que deveremos estudar mais pormenorizadamente depois, o grande mestre Wang Zong Yue diz que o "Tai Chi nasce do Vazio. Origina o movimento e o repouso, e é a mãe do yin e do yang. Quando movido, separa; quando em repouso, unifica". É impressionante o quanto essa filosofia se aproxima da física moderna no que diz respeito ao átomo e ao universo.

Ao ler este livro com atenção, espero que o leitor seja tocado pelas maravilhas do Tai Chi Chuan. Muitos acham difícil acreditar que esses benefícios sejam possíveis. É fácil entender isso, porque apenas um pequeno número de

Material com direitos autorais







taoísta. Na medicina chinesa, por exemplo, freqüentemente se diz que a harmonia yin–yang é essencial para a saúde. Como uma fórmula matemática, ele é um princípio conciso, embora grandioso, que pode se manifestar em inúmeras situações na saúde individual e na medicina. O símbolo do Tai Chi é o motivo mais recorrente nas ilustrações taoístas, simbolizando, entre outras coisas, o físico e o espiritual da filosofia taoísta.

O yin–yang no treinamento da postura e da força no Tai Chi

O nome "Tai Chi Chuan" deriva desse conceito de yin–yang de acordo com a sua expressão no símbolo do Tai Chi. O yin–yang se manifesta em todos os quatro aspectos ou dimensões do Tai Chi Chuan, a saber, na postura, no treinamento da força, na aplicação e na teoria.

Quando Zhang San Feng modificou o kung-fu shaolin para o Wudang dos Punhos Longos, que mais tarde viria a ser o Tai Chi Chuan, ele aperfeiçoou os movimentos de modo a deixá-los mais suaves e circulares na arte de lutar, e aperfeiçoou também a harmonia dos movimentos, relativamente mais duros, do kung-fu shaolin. Observemos, a título de exemplo, como o golpe shaolin conhecido como O Tigre Negro Rouba o Coração (*figura 2.2a*) evoluiu para um soco relativamente mais "suave" no movimento do Tai Chi conhecido como Mover – Interceptar – Esmurrar (*figura 2.2b*); e como o bloqueio diagonal direto do shaolin, conhecido como A Bela Olha-se no Espelho (*figura 2.2c*), desenvolve-se no movimento circular de bloqueio do Tai Chi (*figura 2.2d*).

Assim, em geral percebemos que os movimentos do Tai Chi são graciosos, delicados e bem diferentes dos movimentos do kung-fu shaolin, por sua vez rápidos e potentes. Os alunos de Tai Chi Chuan normalmente fazem os movimentos de forma lenta, pois fica mais fácil desenvolver o fluxo interno de energia com movimentos lentos; entretanto, se os praticantes adquirem destreza na execução desses movimentos, estes podem, e devem, tornar-se mais rápidos e vigorosos, completando dessa maneira o ciclo harmonioso do yin (que é lento e delicado) e do yang (que é rápido e vigoroso).

Na época em que Chen Wang Ting estava desenvolvendo uma filosofia para o Tai Chi Chuan, a maioria das outras artes marciais dava ênfase aos métodos rígidos e exteriores de outras práticas em seus treinamentos, como o uso de sacos de areia, levantamento de peso e postes para o treino de socos. Chen Wang Ting procurava, por sua vez, enfatizar métodos interiores e suaves, como movimentos circulares e o fluxo de energia, para equilibrar o que ele acreditava ser um treinamento excessivamente duro.

No método rígido e externo usado para desenvolver A Palma de Ferro Shaolin, por exemplo, o praticante golpeia com as palmas das mãos, com

Material com direitos autorais







atacar, você reagir muito lentamente, então não haverá o yang necessário para a execução de mesma estratégia.

Em vez de usar mais yin contra o yin do oponente, e mais yang contra o yang do oponente, o praticante de Tai Chi Chuan poderá empregar estratégias diversas: como usar o yin contra o yang do oponente, e o yang contra o yin do oponente. Podemos expressar essas situações simbolicamente da seguinte forma: "Se for yang, use o yin; se for yin, use o yang." Toda uma categoria de situações de combate nas quais é possível aplicar essa estratégia pode ser resumida em um princípio prático conhecido como "movimento circular contra movimento direto; movimento direto contra movimento circular", em que o movimento circular é representado pelo yin e o movimento direto, pelo yang, como vemos na *figura 2.3.*

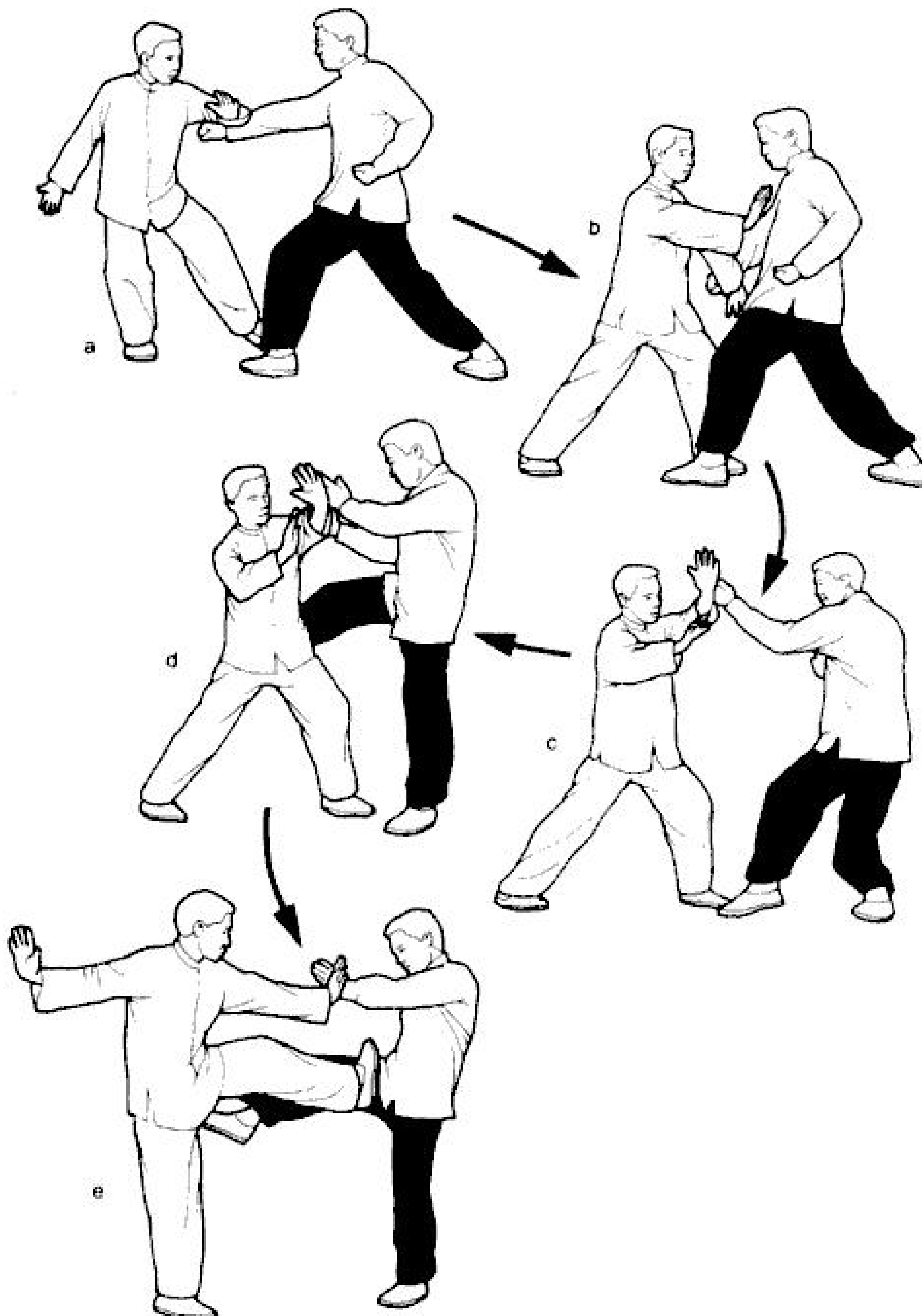


Figura 2.3 O yin–yang do circular e do direto

Material com direitos autorais







3

O desenvolvimento histórico dos vários estilos

Saúde, combate e alegria espiritual no Tai Chi Chuan

Há três fases características no seu desenvolvimento que podem ser mais bem representadas pelos seguintes estilos: o Tai Chi Chuan Wudang, o estilo Chen de Tai Chi Chuan e o estilo Yang de Tai Chi Chuan.

As primeiras referências históricas ao Tai Chi

Se você, como muitos estudantes, fica confuso com tantos estilos de Tai Chi Chuan, este capítulo explicará como eles se desenvolveram a partir de uma raiz comum, o Tai Chi Chuan, que se tornou uma árvore com diversos ramos. Você não só apreciará as diferenças como também as semelhanças entre os vários estilos que serão descritos em pormenores nos capítulos seguintes. O quadro de cada um deles será apresentado, de acordo com os ensinamentos dos melhores mestres conhecidos.

Como vimos, o termo "tai chi" significa "o cosmo", tem a sua origem no *Yi Jing* (*I Ching*), o *Livro das Mutações*, e está intimamente relacionado com a filosofia taoísta. Mas ninguém tem muita certeza a respeito da origem do Tai Chi Chuan, ainda que várias teorias tenham sido postuladas a esse respeito. Alguns registros indicam que, durante a dinastia Tang (618 d.C.–906 d.C.), um eremita chamado Xu Xuan Ping praticava uma arte conhecida como Os 37 Estilos do Tai Chi. Também foi chamada de *Changquan* ou "Punho Longo" e, mais tarde, de "Rio Longo" em referência ao Yang-tzé Kiang, o rio mais extenso da China, porque a sua execução deveria ser longa e contínua como um rio. Por volta da mesma época, no monte Wudang, um sacerdote taoísta chamado Li Dao Zi praticava uma arte denominada Punho Longo Primordial, que era semelhante aos 37 Estilos do Tai Chi.

O documento mais antigo a usar o termo "Tai Chi Chuan" é um texto clássico chamado de "Método para se Alcançar o Esclarecimento através da Observação da Escritura" (*Guan Jing Wu Hui Fa*), que foi escrito por Cheng Ling Xi, que viveu durante o período da dinastia Liang (907 d.C.–923 d.C.).

Material com direitos autorais







and Water o descreve carregando alaúde e espada nas costas, cantando canções taoístas, trabalhando nas montanhas e estudando os maravilhosos segredos do cosmo.[2]

Os primeiros mestres do Tai Chi Chuan

O sucessor de Zhang San Feng foi o monge taoísta Taiyi Zhenren, muito conhecido por causa da sua espada de Wudang. No final da dinastia Ming, o kung-fu Wudang, que fora ensinado originalmente aos monges taoístas no templo do Pico Purpúreo, foi difundido entre discípulos seculares. O monge taoísta Ma Yun Cheng transmitiu a arte ao seu famoso discípulo secular Wang Zong Yue, que denominou essa arte de Tai Chi Chuan Wudang e cujo *Tratado de Tai Chi Chuan* continua um clássico até os dias de hoje.

Outros dois, entre os célebres discípulos de Ma Yun Cheng, eram Mi Deng Xia e Guo Ji Yuan, popularmente conhecidos como "os dois santos". Há alguma indicação de que eles ensinaram o kung-fu Wudang para Dong Hai Chuan, o fundador do kung-fu Pakua. Se isso é verdade, então o Tai Chi Chuan e o kung-fu Pakua (ou *Baguazhang* em chinês românico) têm a mesma origem: o kung-fu Wudang.

Wang Zong Yue transmitiu a arte a outro mestre secular famoso, Zhang Song Xi, que depois ensinou a Dan Si Nan. O discípulo de Dan era Wang Zheng Nan, que particularmente se referia ao kung-fu Wudang como uma arte interior distinta do kung-fu shaolin, que ele chamava de exterior. É sabido que Wang Zong Yue ou Zhang Song Xi ensinou a arte do Wudang para a família Chen em Chen Jia Gou, ou no povoado da família Chen, no distrito de Wen, na província de Henan, onde a arte era conhecida como Tai Chi Chuan.

Contudo, a família Chen, fundadora do estilo Chen de Tai Chi Chuan, afirmava que o Tai Chi Chuan fora desenvolvido no século XVII por um ancestral da nona geração da sua família, Chen Wang Ting, um general da dinastia Ming, e que Wang Zong Yue de fato aprendeu essa arte com a família Chen.

Chen Wang Ting e o estilo Chen de Tai Chi Chuan

Quando a dinastia Ming foi substituída pela dinastia Qing, Chen Wang Ting retirou-se na aldeia da família Chen para passar o tempo estudando literatura e artes marciais, desenvolvendo subseqüentemente o Tai Chi Chuan.

Não há registros precisos sobre onde Chen Wang Ting aprendeu originalmente as artes marciais, mas há duas teorias bem populares de como o estilo

Material com direitos autorais







– Senhor, eu também tenho treinado um pouco o estilo Chen de Tai Chi Chuan. Não sou muito bom, e ficaria honrado se o senhor me fizesse a gentileza de me ensinar!

Era uma forma educada de dizer: "Aceito seu desafio amistoso."

O empregado, já sabemos, era Yang Lu Chan.

Eles ficaram ainda mais surpresos quando Yang Lu Chan, empregando o legítimo estilo Chen de Tai Chi Chuan, derrotou o desafiante. Mas derrotar um desafiante era uma coisa, suportar a disciplina da família Chen, outra. "Roubar" um segredo marcial era um delito grave, castigado com a morte. Então, Yang Lu Chan caiu de joelhos aos pés do mestre, diante de todos os seus alunos, que haviam entrado no pátio da casa da família para vê-lo ser castigado. Depois de reverenciar três vezes e oferecer chá ao mestre, Yang Lu Chan disse solenemente:

– Senhor, sei que cometi um grave delito ao me apoderar dos segredos de sua arte marcial. Sei das conseqüências, e estou pronto a aceitar o castigo.

O clima ficou tenso. O mestre aplicaria a pena capital? Todos estavam agradecidos a Yang Lu Chan por ter derrotado o desafiante, mas o mestre tinha de dar o exemplo para manter a disciplina. O que ele poderia fazer?

Chen Chang Xin bebeu o chá compenetradamente. Então, disse:

– Que delito? Que castigo? O delito só existe quando alguém que não pertence à família rouba a sua arte. Mas você não é um estranho. Ao aceitar e beber o chá que me ofereceu, aceitei-o como discípulo. Estamos todos orgulhosos de você, como novo membro do estilo Chen de Tai Chi Chuan, por ter nos livrado da vergonha e nos honrado.

É bem provável que essa história seja verdadeira, mas Yang Lu Chan traria ainda mais honra para o estilo Chen de Tai Chi Chuan. Antes de se estabelecer em Pequim para ensinar Tai Chi Chuan, viajou pelo país desafiando outros mestres de kung-fu para lutas amistosas, e sempre os derrotava. Ficou conhecido como "Yang, o Eterno Vencedor". Ele foi o primeiro a romper com a tradição de que o estilo Chen de Tai Chi Chuan devia ficar restrito aos membros daquela família, uma geração antes de Chen Jing Ping fazer o mesmo com o Zhao Bao.

Os estilos Wu e Sun

Yang Lu Chan transmitiu seus conhecimentos para Wu Yu Xiang (1813–1880) e também para seus filhos, Yang Ban Hou (1837-1890) e Yang Jian Hou (1839–1917). Wu Yu Xiang, mais tarde, também os aprenderia de Chen Jing Ping e, em troca, ensinaria Yang Ban Hou. O estilo Wu Yu Xiang de Tai Chi Chuan, que é uma combinação da Velha Forma de Yang Lu Chan com a Nova Forma de Chen Jing Ping, é conhecido como estilo Wu de Tai Chi Chuan. O discípu-

Material com direitos autorais







4

Conselhos dos grandes mestres

Como alcançar resultados melhores em menos tempo

Não existe melhor modo de obter os conhecimentos adequados sobre alguma arte do que aprendê-la diretamente dos mestres.

Existe alguma forma melhor de aprender uma arte do que com os próprios mestres? Alguns dos conselhos mais importantes registrados pelos mestres do Tai Chi Chuan ainda podem ser lidos em *Song of Secrets for Training in the 13 Techniques*, de Wu Yu Xiang (1813–1880), *Five Characters Formula*, de Li Yi Yu (1832–1892) e *Ten Important Points of Tai Chi Chuan*, de Yang Deng Fu (1883–1936).

A "Canção dos Segredos para o Treinamento"

A "Canção dos Segredos para o Treinamento das Treze Técnicas" tem a forma de poema. É claro que grande parte da poesia se perde na tradução, embora o significado se mantenha. Wu Yu Xiang foi o criador do estilo Wu de Tai Chi Chuan, ao combinar a Velha Forma de Yang Lu Chan com a Postura Nova de Chen Jing Ping. Eis aqui os seus conselhos:

Não subestime as treze técnicas,
A fonte da vida está na cintura.
Prestando atenção ao "aparente" e "sólido",
Sem obstáculos, o *chi* flui com graça.
Quietude no movimento, movimento na quietude,
Ajustar-se à situação.
Todas as técnicas devem ser guiadas pela vontade,
A eficiência no combate será adquirida com facilidade.
Preste atenção à cintura o tempo todo,
O abdômen está pleno de *chi* e de poder.

Material com direitos autorais







quer dizer que a aplicação da energia é flexível; estar "sólido" não significa imobilidade, e sim que a mente está concentrada naquela posição. É importante que os movimentos do peito e da cintura não tenham origem exterior. A força é obtida do oponente, e a energia é executada a partir da espinha. Executar a energia a partir da espinha significa que a energia está submersa, os ombros estão recolhidos na direção da espinha, com o foco na cintura. Quando a energia flui dessa maneira, de cima para baixo, é chamada de "fechada". Quando ela flui da cintura para a espinha, espalhando-se até os ombros e chegando até as mãos e os dedos, é chamada "aberta". "Fechado" significa receber, "aberto" significa liberar, soltar. Quem compreende esses conceitos de "aberto" e "fechado" entende o conceito de yin–yang. Ao chegarmos a esse estágio, estaremos tão capacitados que finalmente alcançaremos o ponto em que conseguiremos fazer tudo o que a mente deseja. Então não haverá nada que não possamos fazer.[2]

Essa obra-prima está expressa em linguagem simples, mas muitos discípulos talvez não a compreendam, devido à falta de familiaridade com os termos e conceitos usados. Por exemplo, o que significa "caso a pessoa se mova por iniciativa própria, o movimento será desajeitado; se seguir o oponente, agirá com suavidade"? E o que significa "a energia flui da cintura para a espinha, espalha-se até os ombros e chega até as mãos e os dedos"? Não devemos nos preocupar se no momento isso parecer incompreensível; o entendimento aumentará à medida que lermos mais.

Enquanto isso, seria interessante resumir as principais lições do Tai Chi Chuan em cinco pontos:

- mente – estar atento aos movimentos do oponente;
- corpo ou postura – fluir de acordo com a postura do adversário;
- energia vital ou *chi* – difundida por todo o corpo;
- força interior – controlada na cintura;
- espírito ou *shen* – preparação geral para os quatro acima.

Quatro desses cinco pontos dizem respeito ao treinamento interior; mesmo na parte externa, ou seja, corpo e postura, é necessária uma grande quantidade de trabalho interior para desenvolver a capacidade de fluir de acordo com a postura do oponente. Portanto, quem passou vinte anos praticando só as posturas do Tai Chi e mais nada, alcançou, na melhor das hipóteses, apenas 25% daquilo que poderia ter conseguido. E se lemos o conselho do mestre a respeito da postura e nos damos conta de que não sabemos diferenciar entre "aparente" e "sólido" e nem como avaliar o avanço do oponente, nem como deixar a mente conduzir o corpo, nem mesmo como coordenar os movimentos para fluírem com o *chi*, provavelmente não alcançamos nem mesmo aque-

Material com direitos autorais







Esses pontos são muito importantes não apenas para os alunos principiantes como também para os praticantes mais adiantados.

Conclui-se dos conselhos dos três grandes mestres citados que o principal objetivo do Tai Chi Chuan é a eficiência no combate, embora Wu Yu Xiang conclua dizendo que a meta da prática do Tai Chi Chuan é "ter saúde, vitalidade e longevidade". Todos os pontos ressaltados em seus conselhos dizem respeito a fazer do praticante de Tai Chi Chuan um lutador melhor: por exemplo, a diferenciação entre "aparente" e "sólido", a acumulação de *chi* no abdômen e a elevação do *shen*, ou espírito, até a cabeça visam proporcionar estabilidade, força interior e clareza mental ao praticante, para que ele lute bem. Essas qualidades, derivadas da prática do Tai Chi Chuan como arte marcial, certamente também beneficiam a vida diária. Mas, se os discípulos ou instrutores praticam ou ensinam o Tai Chi Chuan apenas para melhorar a saúde, e não para o combate, eles poderão estar negligenciando os métodos de treinamento que visam desenvolver essas qualidades, acreditando que elas sejam irrelevantes para os seus objetivos. Portanto, eles deixarão de desenvolver exatamente as verdadeiras qualidades que estimulam a saúde, a vitalidade e a longevidade.

Muitos discípulos exageram no segundo ponto de Yang Deng Fu – "abaixar o peito e elevar as costas" –, o que resulta em um fechamento tão grande do peito que prejudica a respiração e abaixa as costas. O objetivo desse princípio é permitir que o *chi* desça para o campo energético do abdômen, e não apertar o coração ou sufocar os pulmões! Ao comentar esse ponto, o mestre contemporâneo Cheng Man Ching afirma: "Abaixar o peito significa que não se deve elevá-lo, mas também não é para encurvá-lo. O peito deve estar relaxado. Esse é o único método correto."[4]

Material com direitos autorais







Depois de ficar alguns minutos na Postura do Princípio Infinito, passa-se para os Três Círculos, ou Postura do Tai Chi. Sem mexer os pés, transferir o peso do corpo para a perna esquerda. Com a perna esquerda, agora conhecida como a perna "sólida", suportando o peso do corpo, levar a perna direita, neste caso a perna "aparente", um passo para a direita (*figura 5.1b*). Gradualmente transferir o peso da perna esquerda para a direita, que agora é a perna "sólida", e levar a perna esquerda, agora a perna "aparente", para perto da direita (*figura 5.1c*). Com o peso do corpo agora sobre a perna direita "sólida", levar a perna esquerda "aparente" dois passos para a esquerda (*figura 5.1d*). Distribuir o peso do corpo igualmente sobre as duas pernas, de modo que ambas sejam "sólidas". As pernas devem estar afastadas cerca de sessenta centímetros, ou seja, uma vez e meia a largura dos ombros, com os artelhos voltados um pouco para dentro.

Dobrar os joelhos para que fiquem sobre os dedos dos pés. A parte superior do corpo fica ereta e relaxada. Levantar os braços à frente, na altura do peito, com os cotovelos dobrados para que os braços formem um círculo (*figura 5.1e*). Os polegares e indicadores formam dois arcos que, se se juntarem, formarão um círculo na frente do peito. Entortar os joelhos dobrados, como se estivesse segurando uma bola entre as coxas e os joelhos. Agora é como se estivéssemos segurando três bolas imaginárias: uma pequena na palma das mãos, uma maior com os braços e uma terceira com as coxas e os joelhos.

Essa é a postura conhecida como Montar o Bode, mas a sua forma especial, com os braços levantados como se estivessem segurando uma grande bola, é conhecida como Postura dos Três Círculos, ou Postura do Tai Chi Chuan.

Os ombros e cotovelos devem pender naturalmente. Os lábios ficam um pouco separados, como se estivessem sorrindo; os olhos, fechados suavemente; muito calmamente, concentre a mente no abdômen e então esvazie-a de pensamentos. Fique completamente parado e relaxado nessa posição por cerca de cinco minutos.

No final do treinamento dessa postura, volte ao *Wuji*, ou Postura do Princípio Infinito, e permaneça quieto por mais alguns minutos. Suavemente, concentre a força interior no *dan tian* abdominal, ou seja, no campo energético situado cerca de seis centímetros abaixo do umbigo, ficando assim por um ou dois minutos. Esfregue as palmas das mãos para aquecê-las, coloque-as sobre os olhos e esfregue-os de leve para abri-los. Para completar esse importante exercício, caminhe rapidamente.

Deve-se praticar todos os dias e gradualmente – repito, gradualmente – aumentar o tempo até conseguir ficar na Postura do Tai Chi por pelo menos meia hora. Isso levará alguns meses de treinamento diário. Depois desse tempo, se o treinamento for correto e constante, a força interior crescerá dentro do

Material com direitos autorais

corpo e fluirá para os braços e pernas. Algumas vezes ela é tão poderosa que as palmas das mãos, os braços ou outras partes do corpo poderão vibrar vigorosamente. Se isso acontecer, é importante não contrair nenhuma parte do corpo; apenas relaxar e usufruir essa manifestação espontânea. Se, por algum motivo, a pessoa quiser parar a vibração, só precisará pensar calmamente no *dan tian* e a força interior ficará armazenada no campo energético abdominal. A vibração da força interior como resultado de uma imobilidade prolongada é uma manifestação do princípio muito citado mas pouco compreendido de que "a imobilidade extrema gera o movimento", expresso simbolicamente dessa forma: "Quando o *yin* atinge o máximo, nasce o *yang.*"

Esse treinamento é um exemplo da expressão "O *Wuji* cria o *Tai Chi* e o *Tai Chi* retorna ao *Wuji*", ou então "O Princípio Infinito cria o cosmo, e o cosmo retorna ao Princípio Infinito". No começo, o Princípio Infinito é vazio e nebuloso; depois, por causa da operação yin–yang, a forma ou substância aparece como o cosmo fenomenal. Finalmente, o cosmo retorna ao seu estado primordial nebuloso e vazio. Isso acontece na escala infinitesimal de uma partícula subatômica em um instante, da mesma forma que na escala infinita das galáxias em termos de éons. Como o corpo é um cosmo em miniatura, essa transformação cósmica também ocorre no seu interior, gerando uma enorme quantidade de força interior.

Como desenvolver a estabilidade e o equilíbrio

Além de treinar a quietude, que é o aspecto yin do Tai Chi Chuan, temos que treinar também o movimento, que é o aspecto yang. Inicia-se com a Postura do Tai Chi (*figura 5.2a*) e transfere-se o peso do corpo para a perna direita, "sólida", levando a perna esquerda, "aparente", um passo para a direita, com os artelhos apenas tocando o chão e a perna direita ainda suportando o peso do corpo. Simultaneamente, gira-se a cintura e dobram-se ligeiramente os joelhos, virando para a esquerda (*figura 5.2b*). É importante girar a cintura, e não o corpo. Se virarmos o corpo sem girar a cintura, interrompemos o fluxo de energia do *dan tian*, mas, se girarmos a cintura, o corpo vira naturalmente e o fluxo de energia é espontâneo. Ao girarmos a cintura, sentimos esse fluxo interior de energia.

Com a perna direita "sólida" ainda apoiando o peso, deslize a perna esquerda "aparente" cerca de dois pés e meio, ou seja, duas vezes a largura dos ombros, para a frente (esse é o lado esquerdo da Postura do Tai Chi, anterior), para colocar-se na Postura do Arco e Flecha esquerda (*figura 5.2c*), com a perna da frente (esquerda) dobrada, representando um arco, com o pé voltado cerca de 45 graus para a esquerda da posição em que estava nas posturas anteriores do Tai Chi. O movimento deve ser de tal modo que, se a perna

Material com direitos autorais





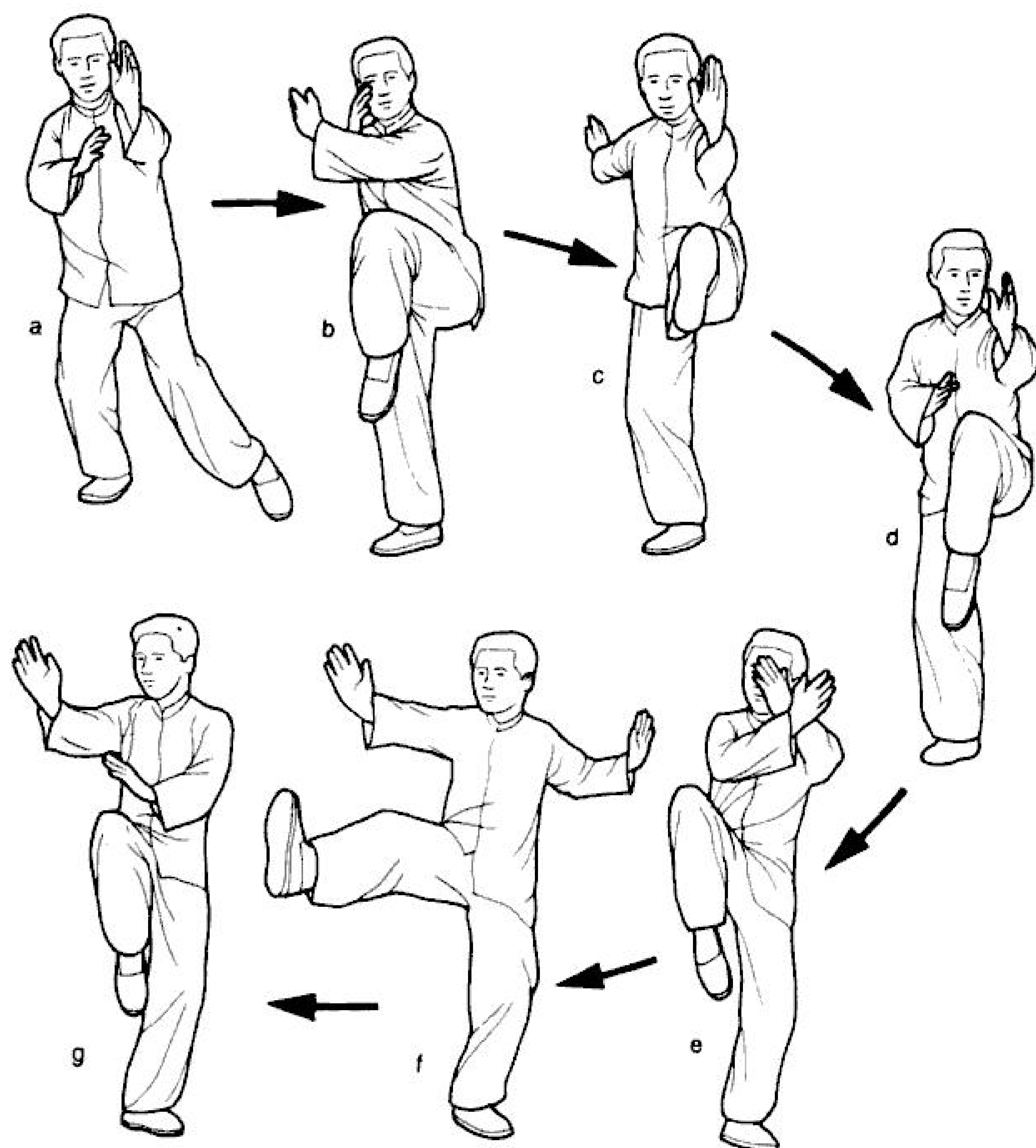


Figura 5.4 Postura de Uma Perna Só

Material com direitos autorais





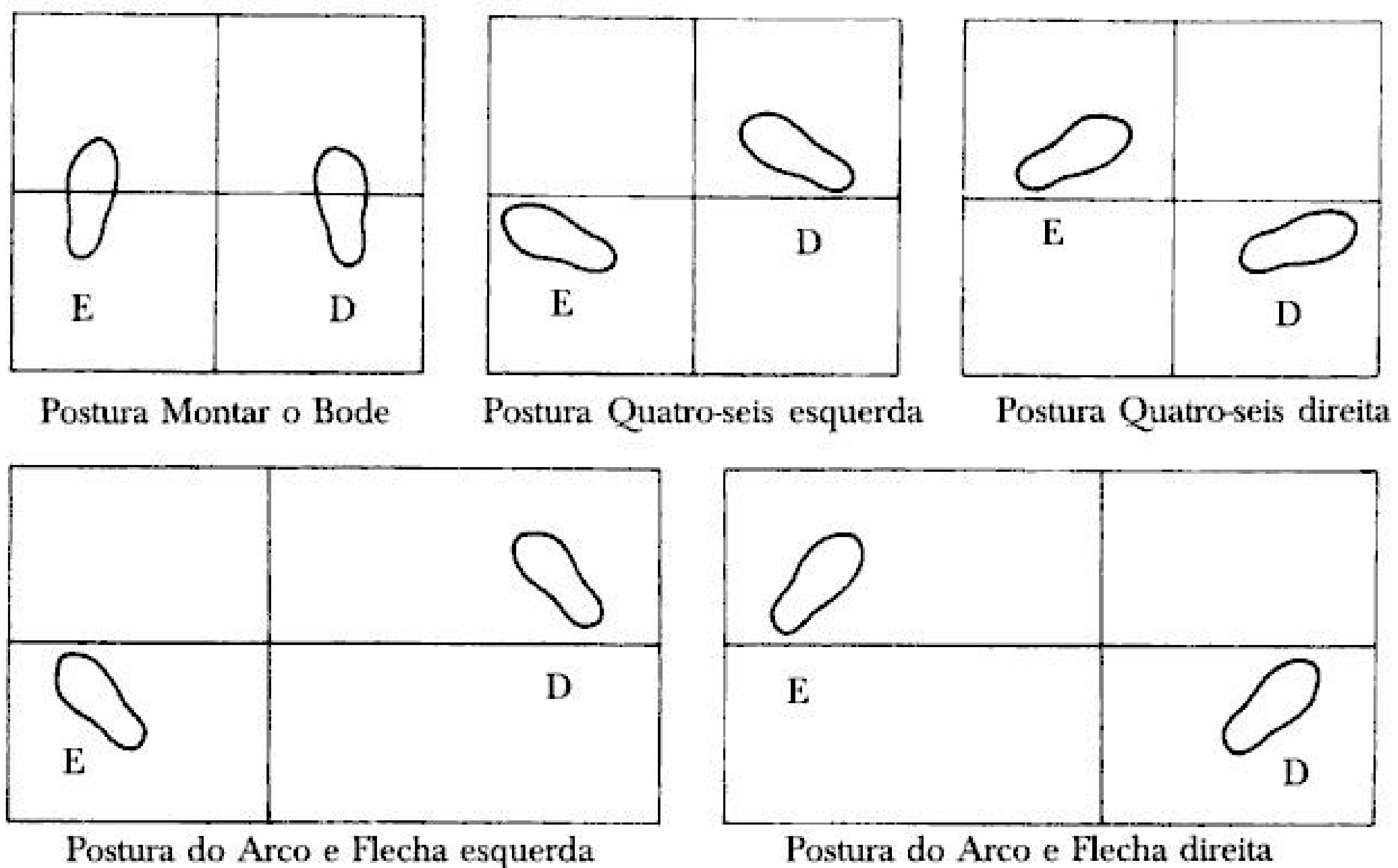
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



minutos. Termine o exercício esfregando as palmas das mãos e depois colocando-as sobre os olhos, batendo levemente neles, como que para abri-los. Massageie o rosto e a cabeça, solte o corpo e caminhe vigorosamente.

Essa curta rotina proporciona um bom treino para os cinco movimentos de pernas e as quatro posturas básicas do Tai Chi Chuan. Os cinco movimentos básicos de pernas são *jin*, avanço; *tui*, recuo; *ku*, ir para a esquerda; *pan*, ir para a direita; e *ding*, permanecer no centro. As quatro posturas básicas do Tai Chi Chuan são Montar o Bode, ou Postura do Tai Chi; Postura do Arco e Flecha; Postura Quatro-seis e Postura de Uma Perna Só. A *figura 5.6* mostra a posição dos pés nos movimentos de pernas, e a *figura 5.7* mostra a posição dos pés nas quatro posturas principais.

Essa rotina, que enfatiza os movimentos e o treinamento da estabilidade e do equilíbrio, inicia-se com o cosmo, ou o Grande Princípio, e termina com o vazio, ou Princípio Infinito. Ela complementa o exercício anterior, que enfatiza a quietude e o desenvolvimento da força interior, que avança do vazio ao cosmo. Em termos de Tai Chi Chuan, pode-se dizer que "Do *Wuji* nasce o *Tai Chi*; e o *Tai Chi* retorna ao *Wuji*". Lembrando o princípio de yin–yang, explicado no capítulo 2, se quisermos obter o máximo do Tai Chi Chuan, devemos praticar tanto os aspectos estáticos quanto os dinâmicos, ou seja, o yin e o yang.



Nota: A posição dos pés aqui é desenhada a partir da perspectiva do executante, enquanto nas *figuras 5.2* e *5.3* é mostrada a partir da perspectiva do observador. A intersecção das mediatrizes dos quadrados ou retângulos representa o centro de gravidade do corpo. E = esquerda; D = direita.

Figura 5.7 Posições dos pés nas posturas principais

Material com direitos autorais















6

A importância do chi kung no Tai Chi Chuan

O desenvolvimento da força interior

Tai Chi Chuan sem chi kung não é Tai Chi Chuan, pois nesse caso o Tai Chi Chuan se resumiria a um tipo de exercício suave que talvez oferecesse alguns benefícios em termos de circulação do sangue e divertimento, mas provavelmente não traria a vitalidade e a clareza mental geralmente atribuídas ao treinamento do Tai Chi Chuan.

Saúde, combate e espiritualidade

Os estudantes de Tai Chi não podem se defender se praticarem apenas posições do Tai Chi. Se desejarmos uma defesa pessoal eficiente, teremos de desenvolver a força interior e praticar as aplicações de combate dessa arte marcial. Sem a força interior, não podemos desenvolver nem mesmo uma boa saúde. E a preocupação com a saúde é outra importante razão, além da defesa pessoal, pela qual as pessoas praticam o Tai Chi Chuan. Sem a força interior e as aplicações de combate, o Tai Chi degenera para uma dança; graciosa e elegante, é verdade, mas nada mais do que isso. A aplicação do Tai Chi Chuan em combate será explicada mais adiante; aqui examinaremos apenas a força interior, que é desenvolvida principalmente a partir do chi kung. Na verdade, o chi kung do Tai Chi e a força interior do Tai Chi muitas vezes são usados como sinônimos, embora, tecnicamente falando, o chi kung seja o método, enquanto a força interior é o efeito produzido por esse método.

O chi kung, que literalmente significa "a arte da energia", é um termo abrangente que se refere a centenas de sistemas de treinamento que desenvolvem a energia cósmica para diversas finalidades, principalmente relativas à saúde, à eficiência em combate, à expansão da mente e ao aprimoramento espiritual.[1] É digno de nota o fato de que tanto a pronúncia quanto a palavra chinesa para *chi* no termo chi kung sejam diferentes daquelas do Tai Chi Chuan. Chi kung é pronunciado "ch'i kung" e é escrito *qigong* em chinês românico, enquanto Tai Chi Chuan é pronunciado como "T'ai Ji Chuan" e é

Material com direitos autorais







Como desenvolver uma pérola de energia intrínseca

O treinamento energético no chi kung recai em duas categorias principais: aumento da quantidade de energia vital no corpo e promoção de um fluxo de energia harmonioso. Elas podem ser consideradas como o yin e o yang do treinamento chi kung. Um método importante de intensificar a energia é a respiração abdominal, que deve ser aprendida de preferência em etapas.

Fique na Postura do Princípio Infinito. Coloque a palma de uma das mãos suavemente sobre o *dan tian* e a outra em cima da primeira (*figura 6.2a*). Pressione suavemente o abdômen enquanto conta até seis, para esvaziá-lo. Não quer dizer que você deve pressioná-lo seis vezes — o processo deve ser calmo e contínuo, e não um *staccato*. Mantenha a expiração por dois segundos, depois solte a pressão enquanto conta até seis, de modo que o abdômen

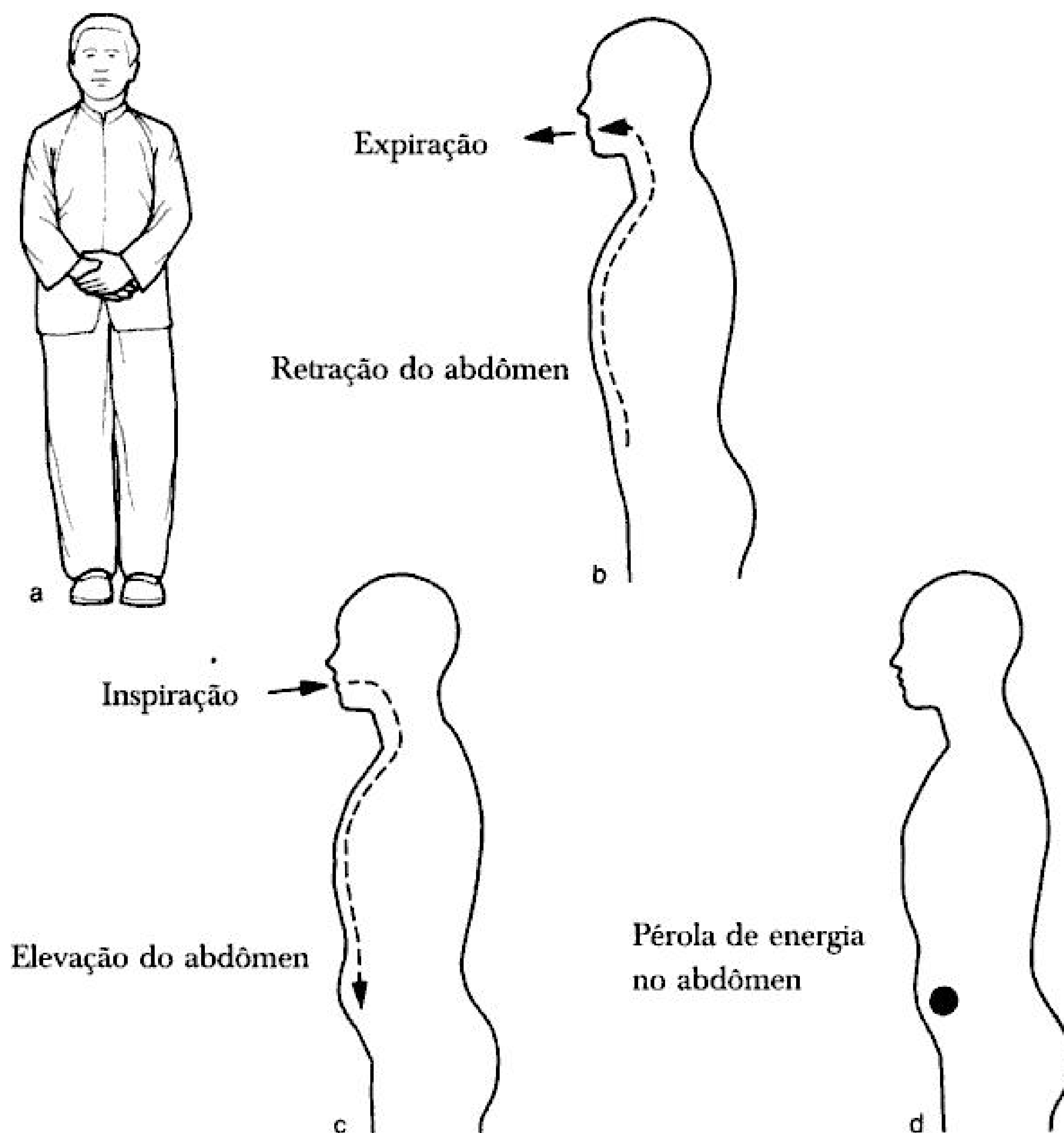


Figura 6.2 A respiração abdominal

Material com direitos autorais





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



série. Sinta que todo o corpo está carregado com energia. Concentre-se calmamente no seu *dan tian*.

Mova a perna direita cerca de trinta centímetros para a direita para ficar na Postura do Tai Chi. Levante os braços vagarosamente à sua frente, com os dedos apontados para a frente e os cotovelos bem retos (*figura 7.1.1b*). Ao mesmo tempo, respire suavemente pelo nariz e imagine a energia cósmica fluindo para dentro de você. A visualização durante esta série deve ser feita calmamente; uma visualização forçada muitas vezes produz efeitos prejudiciais. Se tiver dificuldade, pode apenas pensar, tranqüilamente, naquilo que deve ser visualizado. Em seguida, abaixe os braços (*figura 7.1.1c*), expire lentamente pela boca e imagine que a energia vital está fluindo para as palmas das mãos. Esse padrão é chamado de Levantar a Água, ou Padrão Inicial do Tai Chi. Faça duas vezes esse padrão.

Em seguida, mude para um padrão tradicional denominado Segurar o Cosmo, na Postura da Perna Falsa esquerda, como na *figura 7.1.2a*. Inspire suavemente e imagine-se carregando uma bola de *chi*. Passe depois para a Postura do Arco e Flecha esquerda, estendendo os braços na técnica de estender, num padrão chamado Vôo Diagonal ou Cavalo Selvagem Sacode a Crina (*figura 7.1.2b*). Ao mesmo tempo, expire e imagine a energia vital fluindo para os braços.

Leve a perna direita para uma Postura da Perna Falsa direita de transição (*figura 7.1.2c*), e depois para a Postura do Arco e Flecha direita, executando o lado direito de O Cavalo Selvagem Sacode a Crina (*figura 7.1.2d*). Expire e visualize a energia vital fluindo para os braços. Em seguida, faça uma Postura da Perna Falsa esquerda de transição, inspirando simultaneamente (*figura 7.1.2e*); depois, faça a Postura do Arco e Flecha esquerda, com o lado esquerdo de O Cavalo Selvagem Sacode a Crina (*figura 7.1.2f*), expirando e visualizando o *chi* fluindo para os braços.

Inspire delicadamente e faça a Postura da Perna Falsa esquerda (*figura 7.1.3a*); expire suavemente e estenda os braços, no padrão denominado O Grou Branco Bate as Asas (*figura 7.1.3b*).

Descreva um pequeno círculo na frente do corpo com a mão esquerda, no sentido horário, e um círculo grande, no sentido anti-horário, com a mão direita à direita do corpo (*figura 7.1.4a*); ao mesmo tempo, leve a perna que está à frente (a esquerda) mais para a frente, para fazer a Postura do Arco e Flecha esquerda, terminando com um golpe com a palma da mão direita, como na *figura 7.1.4b*, com a palma da mão esquerda pendendo ao lado perto da coxa. Esse padrão se chama Girar o Joelho e Avançar o Passo, depois do movimento do pé, mas um nome mais poético é O Dragão Verde Cospe a Pérola. Inspire ao começar a fazer os círculos com as mãos, e expire enquanto conclui o círculo direito com um golpe com a palma da mão direita. Imagine o *chi* fluindo para a palma da mão direita.

Material com direitos autorais







ras 7.2.8a–f). Inspire quando mover a perna esquerda e expire quando levar a perna direita para a esquerda. Visualize a energia vital fluindo para os braços e as mãos. Esses padrões são chamados de Mãos de Nuvem.

Inspire e leve o pé esquerdo para perto do direito, para ficar momentaneamente numa Postura de Perna Falsa esquerda, e segure as mãos como na *figura 7.2.9a*. Em seguida, leve a perna esquerda para a frente, utilizando a Postura do Arco e Flecha esquerda, e golpeie com a palma da mão esquerda para fora (*figuras 7.2.9b* e *c*), ao mesmo tempo que expira e visualiza o *chi* fluindo para a palma da mão esquerda.

Série simplificada de Tai Chi — Seção 3

Do Chicote Simples passe para um padrão conhecido como Cavalo de Trote Alto, como nas *figuras 7.3.10a* e *b*. Inspire no início do padrão e expire enquanto move a mão direita para a frente.

Fique em pé apoiado na perna esquerda e cruze as mãos na frente do rosto, inspirando simultaneamente. Depois, separe as mãos e chute com o calcanhar direito voltado para fora, expirando ao mesmo tempo (*figuras 7.3.11a*, *b* e *c*). Esse padrão se chama Chute de Impulso com as Mãos Cruzadas. Abaixe a perna direita diagonalmente para a frente e execute o padrão chamado Um Par de Abelhas Zumbindo nos Ouvidos, concentrando o *chi* nos punhos (*figuras 7.3.12a* e *b*), e expire com energia pela boca.

Leve o pé direito para perto do pé esquerdo e faça um giro para a esquerda. Fique em pé apoiado na perna direita e cruze as mãos em frente ao rosto, enquanto inspira. Depois, golpeie com a perna esquerda no padrão Chute de Impulso com as Mãos Cruzadas, expirando ao mesmo tempo (*figuras 7.3.11d* e *f*).

Abaixe a perna esquerda para a frente, num padrão chamado de Postura Baixa do Chicote Simples, como nas *figuras 7.3.13a* e *b*, e inspire delicadamente. Sem mexer os pés, leve o corpo para a frente, na Postura do Arco e Flecha esquerda baixa (*figura 7.3.13c*). Continue movendo o corpo para a frente e fique em pé sobre a perna esquerda, no padrão denominado O Galo Dourado Permanece Só (*figuras 7.3.14a* e *b*), expirando suavemente durante o processo. Concentre-se na manutenção do equilíbrio.

Abaixe o pé direito para fazer o padrão Chicote Simples de Postura Baixa como nas *figuras 7.3.13d* e *e*, e inspire. Mova o corpo e a palma da mão direita para a frente (*figura 7.3.13f*), na Postura do Arco e Flecha, depois fique sobre a perna direita, no padrão O Galo Dourado Permanece Só (*figuras 7.3.14c* e *d*), e expire. Em seguida, leve a perna esquerda para a frente para fazer o padrão chamado A Menina de Jade Trabalha no Tear (*figuras 7.3.15a*

Material com direitos autorais







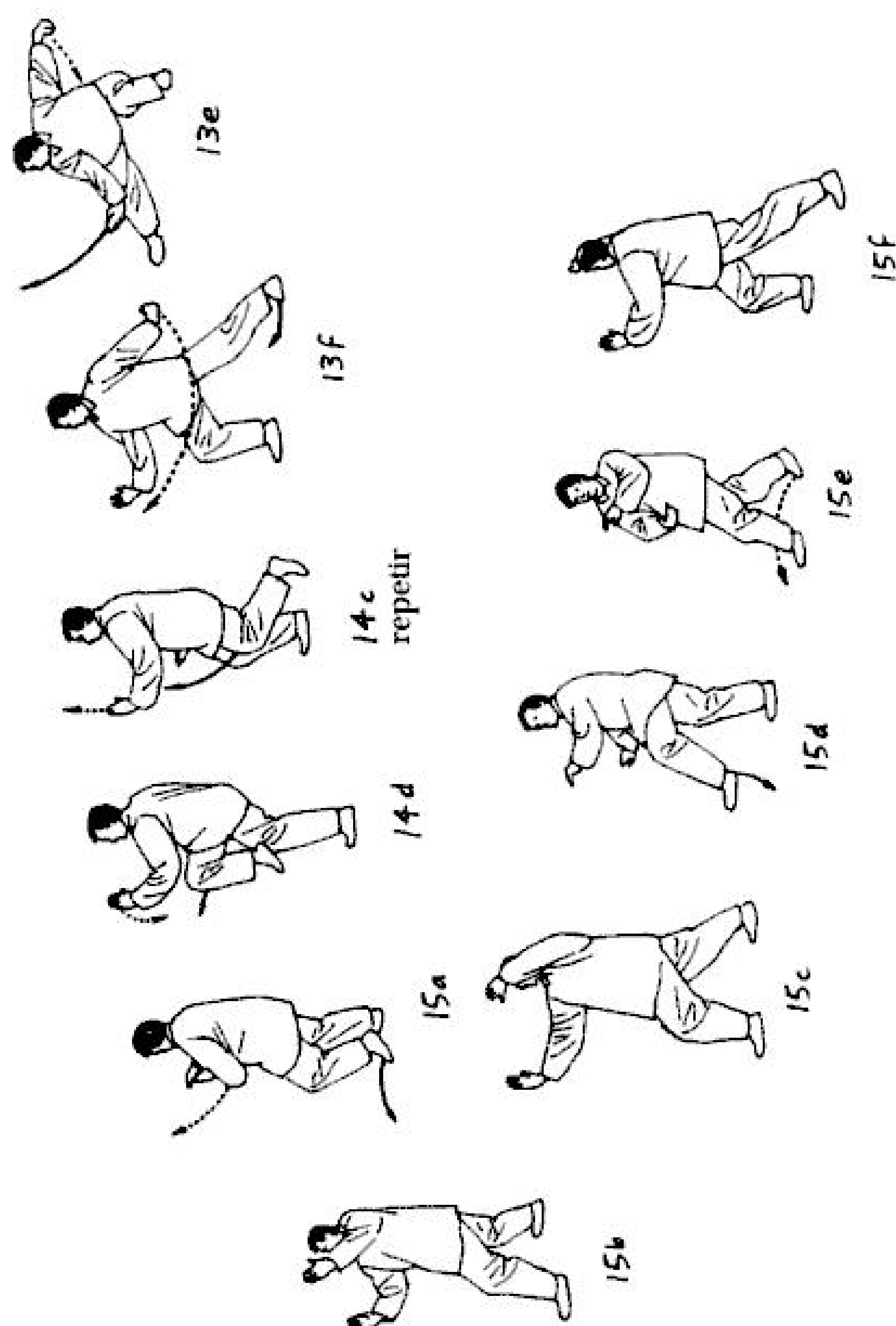


Figura 7.3 Série simplificada de Tai Chi – Seção 3

Material com direitos autorais







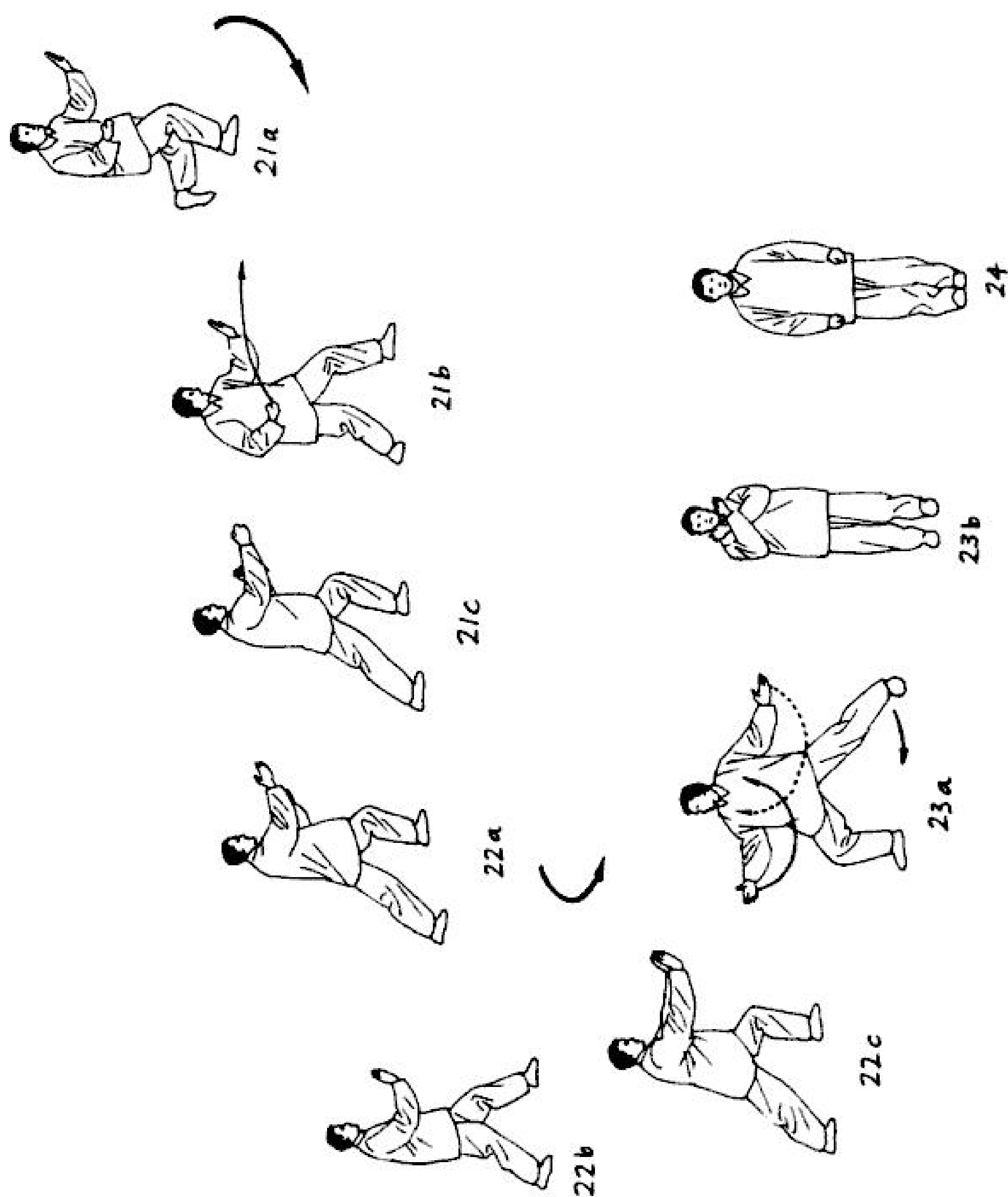


Figura 7.4 Série simplificada de Tai Chi – Seção 4

Material com direitos autorais







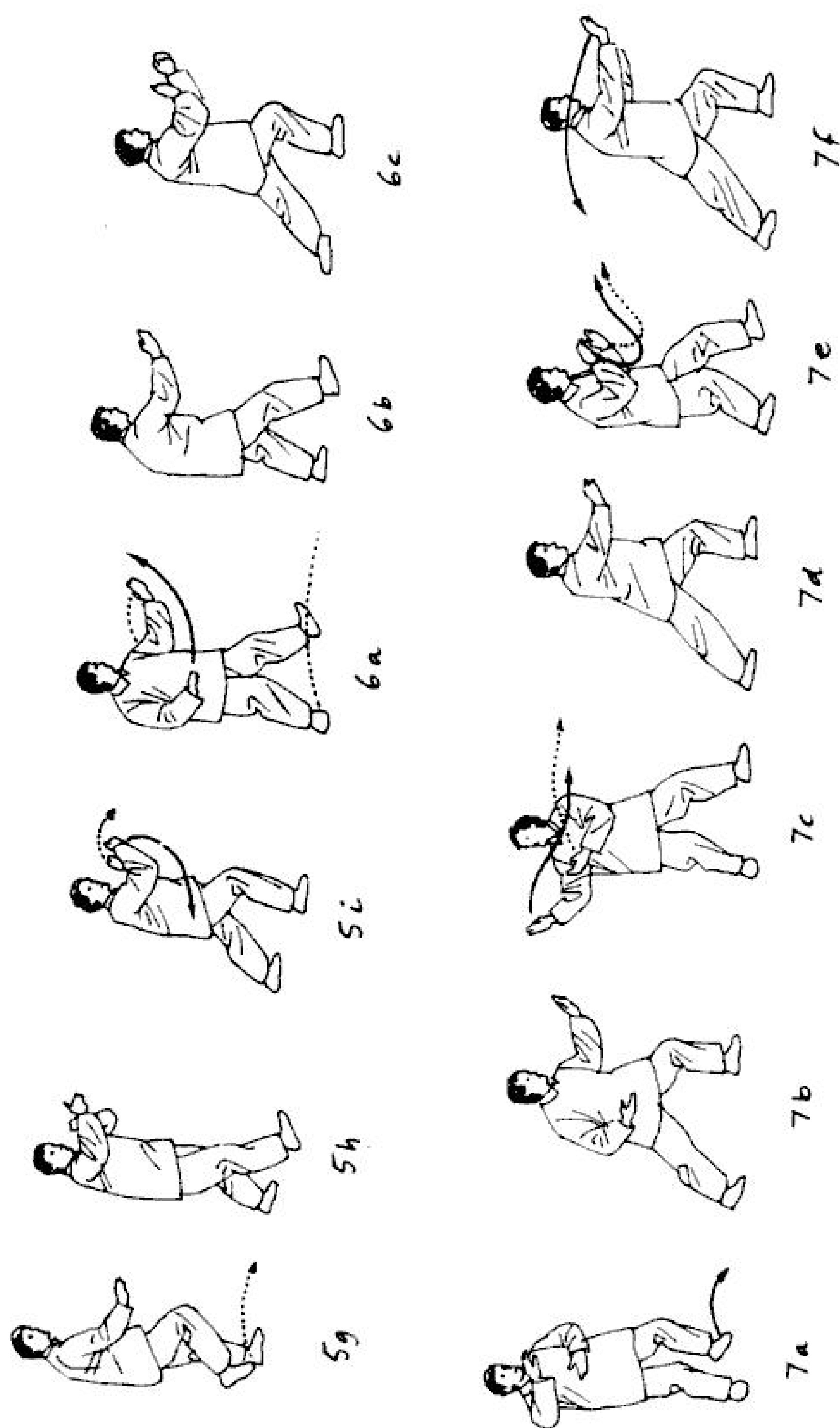


Figura 7.5 Série dos 48 padrões do Tai Chi – Seção 1

Material com direitos autorais







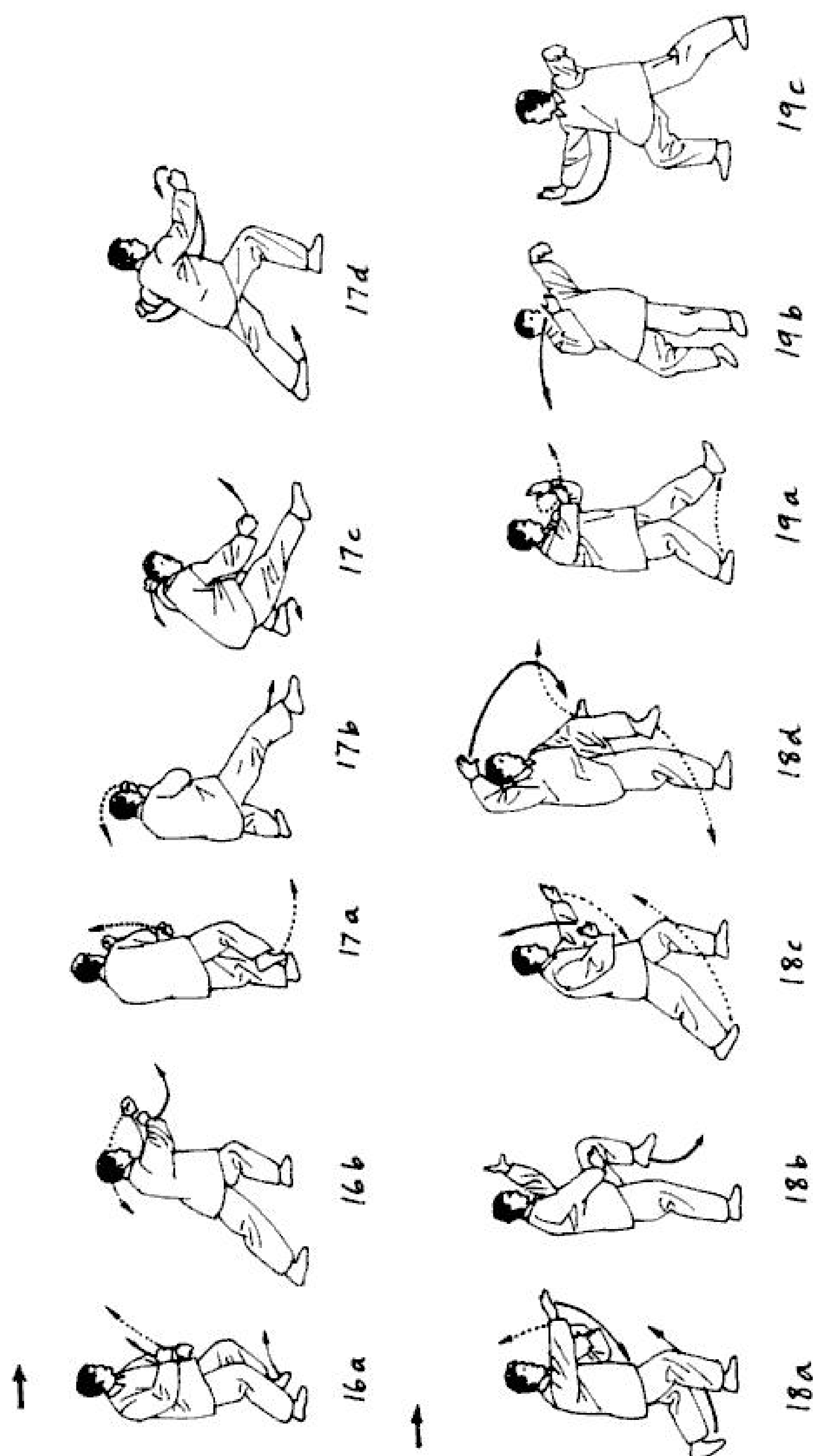


Figura 7.7 Série dos 48 padrões do Tai Chi – Seção 3

Material com direitos autorais







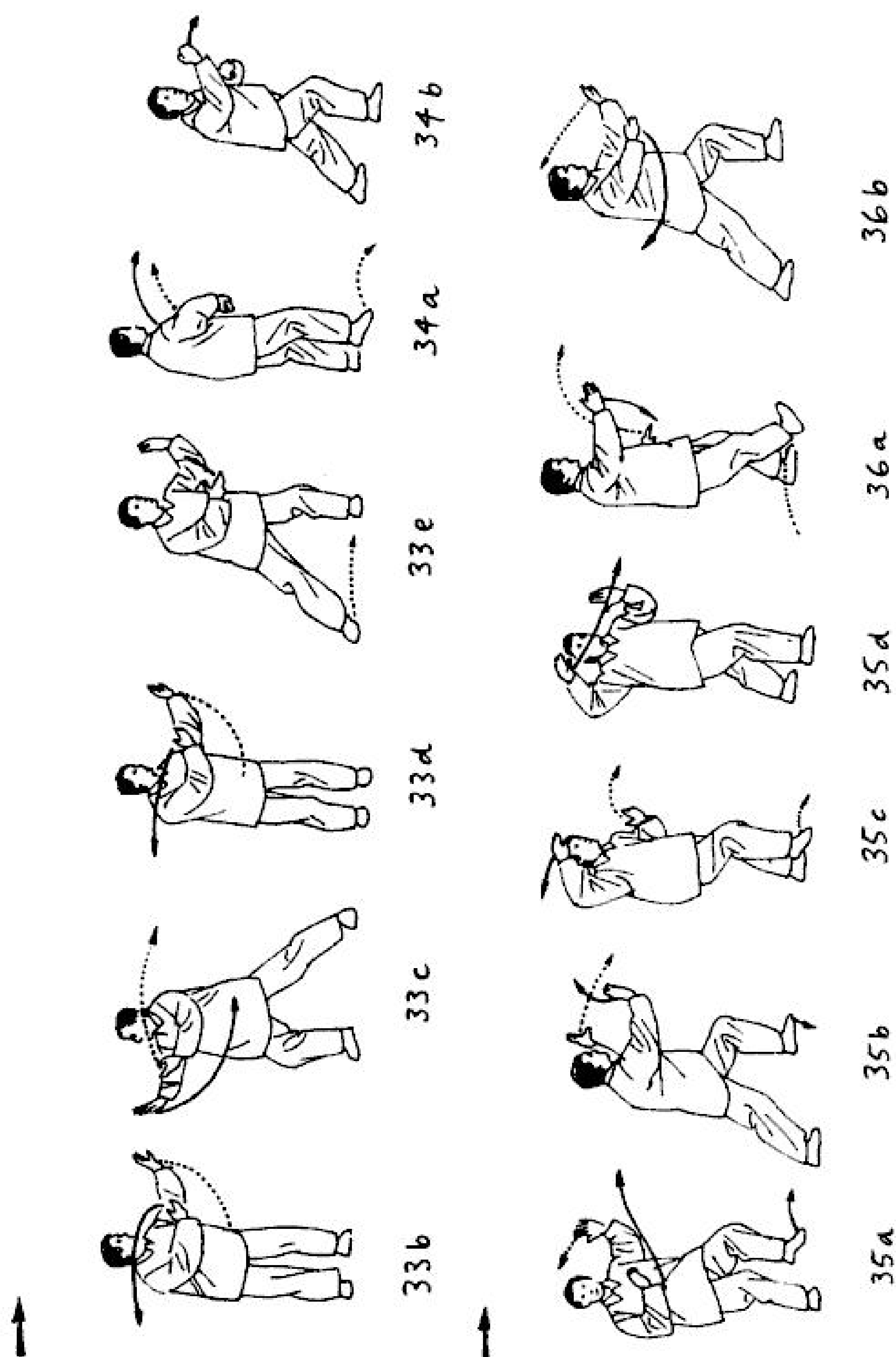


Figura 7.9 Série dos 48 padrões do Tai Chi — Seção 5

Material com direitos autorais







outras palavras, em vez de ser você a atacar primeiro, deixe que ele o faça e, quando neutralizar a investida, golpeie antes que ele consiga se recuperar.

- "Neutralize localizadamente, ataque com todo o corpo." Neutralize o ataque do oponente no ponto visado, mas coloque todo o seu corpo em ação quando rebater (ver abaixo). Por exemplo, se o adversário empurrar o seu braço ou peito, simplesmente recolha o braço ou gire a cintura com a intenção de neutralizar o ataque; não é preciso, e muito menos aconselhável, que você movimente todo o corpo.
- "Enraizado nos pés, executado nas pernas, controlado na cintura, materializado nas mãos." Quando você ataca com as mãos, a força que você emprega não vem delas, mas sim dos pés, sendo executada pelas pernas e controlada pela cintura. Por exemplo, se você empurrar o oponente, o poder da força aplicada contra ele não tem origem na palma da mão, mas é canalizado desde os pés, passando pelas pernas, através do corpo todo, alcançando as mãos, até chegar finalmente no adversário.

Esses seis princípios servem de orientação e como metas para o treinamento de Empurrar as Mãos. Em outras palavras, tenha-os em mente quando praticar os exercícios, e o seu treinamento o levará a desenvolver, entre outros benefícios, as habilidades associadas a eles, como o equilíbrio, a elegância e a capacidade de voltar a força do oponente contra ele mesmo.

Como aprimorar sua capacidade de percepção

Antes de tentar Empurrar as Mãos, você deverá estar familiarizado com as formas básicas do Tai Chi (ver capítulo 5) e ter desenvolvido certa força interior no treinamento do chi kung (ver capítulo 6). Caso contrário, não alcançará os benefícios desse maravilhoso aspecto do Tai Chi Chuan.

Você e o seu parceiro de treinamento se encaram na Postura do Arco e Flecha, com o braço direito em contato na posição *peng*, ou posição de aparar o golpe, com a mão esquerda perto do cotovelo direito (*figura 8.1a*). Sem mover o corpo nem mudar de posição, o parceiro empurra o braço direito para a frente, usando a técnica *peng*. Cedendo a esse movimento, gire o braço direito para trás usando a técnica *lu*; aproveitando-se ainda do impulso, movimente o braço do seu parceiro de forma a descrever um arco e empurre-o para a frente, usando a técnica *peng*. Assim, cada um dos dois, alternadamente, empurrará o braço para a frente e o rolará para trás.

Os braços deverão estar constantemente em contato (assim como em todos os exercícios de Empurrar as Mãos), realizando um movimento oval contínuo (*figura 8.1b*). Algumas vezes, os braços poderão se movimentar em for-

Material com direitos autorais







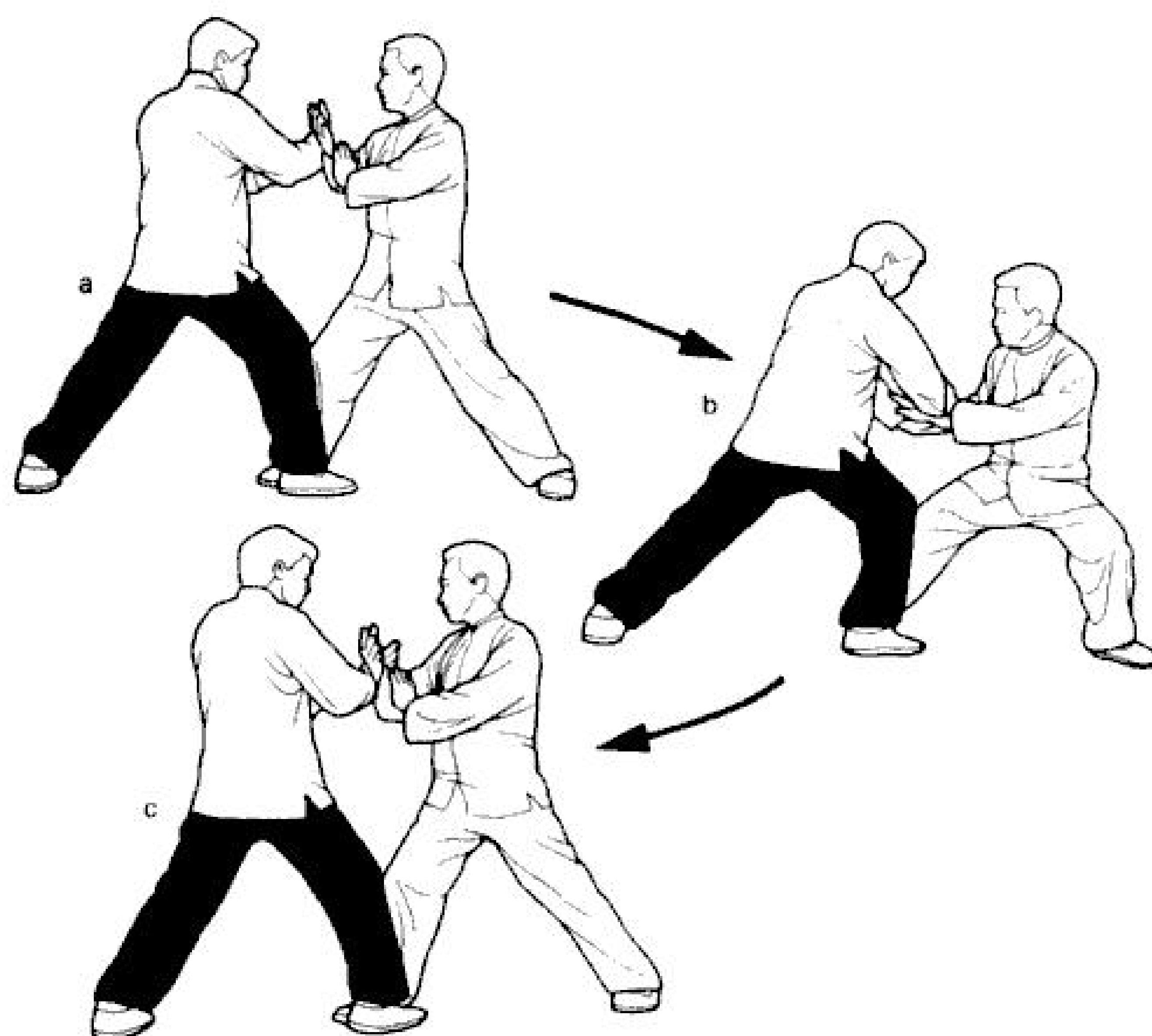


Figura 8.2 Como neutralizar o golpe do oponente

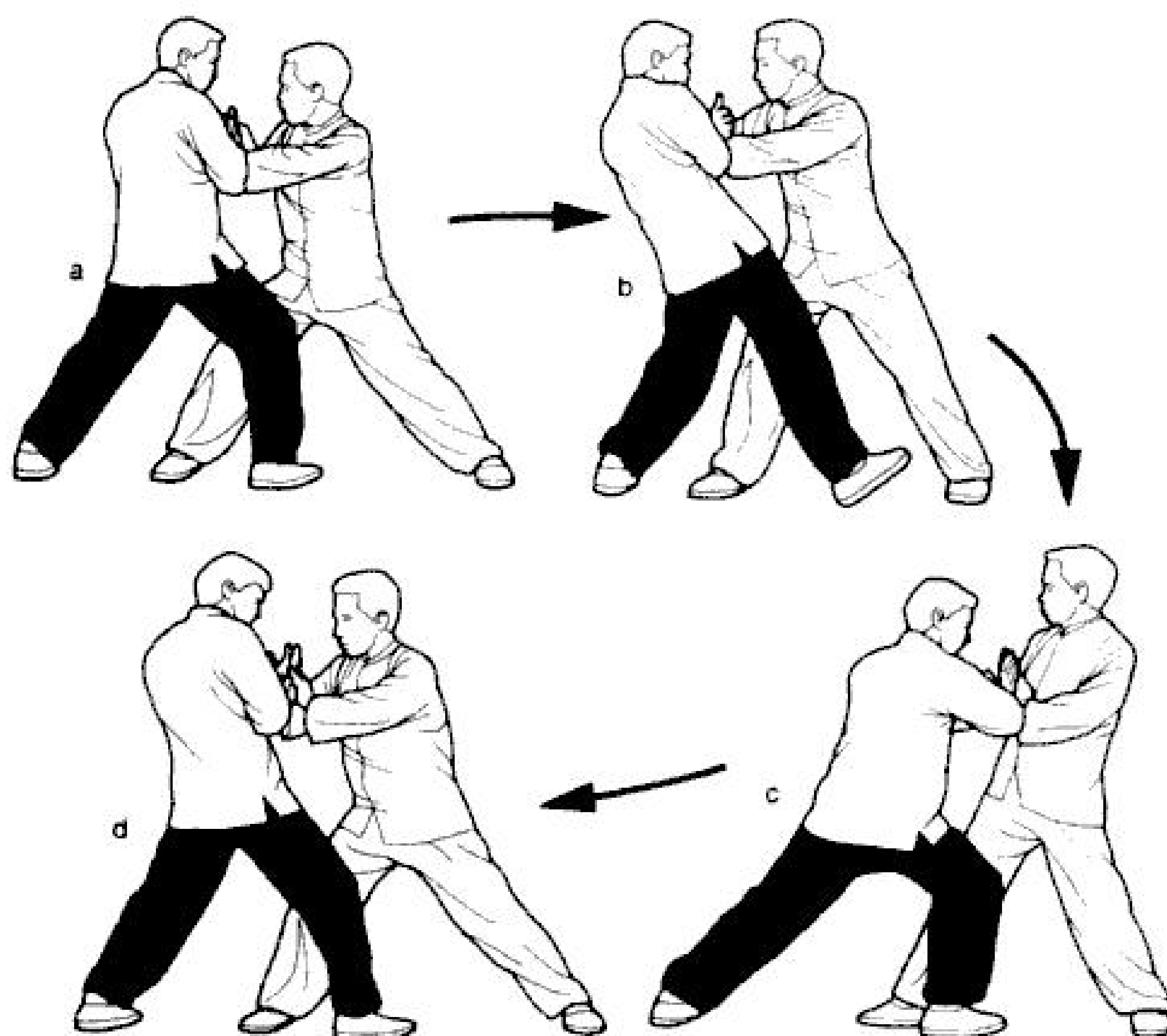


Figura 8.3 Passo arrastado e passo empurrado

Material com direitos autorais







noroeste e gire para a esquerda numa Postura do Arco e Flecha voltada para o oriente (*figura 8.6a*).

Em vez de deslocar-se para o lado esquerdo do oponente (ou seja, para a sua direita), é claro que você poderá ir para o lado direito. Quando o adversário estiver pressionando você (e não quando você o estiver empurrando, como acima), direcione o braço dele para a sua direita, mova a perna que está atrás (a esquerda) diagonalmente para a frente, no sentido noroeste (*figura 8.6b*), seguida pela perna da frente (a direita). Vire para a direita, fique na Postura do Arco e Flecha voltado para o oriente e empurre o lado direito do parceiro com as mãos. Para neutralizar sua vantagem, ele poderá movimentar a perna de trás (a esquerda) em diagonal para a frente, no sentido sudeste, e girar diretamente na Postura do Arco e Flecha à sua frente.

Outra maneira de obter uma vantagem é aparar o golpe do oponente, principalmente se ele o estiver empurrando com as duas mãos. A *figura 8.7a* mostra um dos oponentes empurrando o braço direito do outro com as duas mãos. Para neutralizar esse empurrão, abaixe o corpo para trás e, simultaneamente, coloque a mão esquerda sob o braço direito. Leve a esquerda para a frente enquanto puxa o braço direito para trás, na técnica conhecida como técnica de entremeio (*figura 8.7b*). Em seguida, desvie o corpo para a frente (ou, se necessário, avance um passo para a frente), e empurre o braço esquerdo do adversário de modo que ele se dobre no cotovelo com o antebraço pressionando o braço direito, dificultando dessa forma o uso das duas mãos (*figura 8.7c*). Mais adiante, quando estiver praticando as técnicas de aplicação em combate, você poderá cercar o oponente com uma mão enquanto o golpeia com a outra.

Mas é muito fácil neutralizar um cerco, desde que se saiba como. Tudo o que é preciso fazer é abaixar-se para trás (*figura 8.7d*) e repelir o braço do adversário (*figura 8.7e*). Depois disso, ambos podem dar prosseguimento ao exercício.

Uma boa oportunidade de empregar essa técnica é quando o parceiro procura ganhar vantagem por um ângulo melhor. Imagine que ambos estão corretamente na posição *peng*, ou de aparar, na Postura do Arco e Flecha adequada. Seu adversário procura mover-se para o seu lado esquerdo com o objetivo de empurrá-lo, usando os movimentos de pés ilustrados na *figura 8.6a*. Puxe a perna direita, que está na frente, para trás e para a direita, gire para a esquerda para encarar o adversário, abaixe-se para trás para neutralizar o empurrão, faça o entremeio com a mão esquerda e apare. O oponente poderá neutralizar esse movimento abaixando-se para trás e aparando o golpe com o braço esquerdo. Então, como ambos estão na posição *peng* esquerda, na Postura do Arco e Flecha, você poderá continuar a executar toda essa seqüência de exercícios pelo seu lado esquerdo.

Note que os exercícios descritos até aqui fazem uso das técnicas *peng*, *lu*, *qi* e *an*, os quatro movimentos primários das mãos, que juntos constituem o pa-

Material com direitos autorais







(*figura 8.9c*), ao mesmo tempo que estende o braço esquerdo atravessado em seu peito, empurrando-o para trás, enquanto a mão direita evita que as suas mãos reajam, usando a técnica *lie*, como o padrão Vôo Diagonal (*figura 8.9d*).

No entanto, é possível neutralizar facilmente esse golpe com uma técnica aparentemente simples. Quando perceber que esse ataque de extensão está para acontecer, leve a perna que está atrás um pouco mais para trás (*figura 8.9e*), vire para a esquerda, puxe o pulso esquerdo do seu oponente com a mão esquerda e também a cintura dele com a mão direita, de maneira que ele caia sobre a sua perna direita (*figura 8.9f*). Essa é a técnica conhecida como *lu*, ou de rebater. Não deve causar estranheza o fato de essa técnica *lu* ser diferente daquela descrita anteriormente nos exercícios básicos de Empurrar as Mãos. Uma técnica pode ser implementada de muitas maneiras, com diferentes funções. Nós veremos mais adiante ainda uma outra aplicação dessa técnica.

O oponente poderá rechaçar esse ataque movimentando a perna que está atrás para a frente, evitando cair, virando para a esquerda na Postura do Arco e Flecha, e golpeando você com o cotovelo esquerdo (*figura 8.9g*). Essa é a técnica *zhou*, ou de cotovelada.

Você, por sua vez, deve dar um passo atrás, mantendo a pressão no braço esquerdo do oponente e torcendo-lhe o braço para trás (*figura 8.9h*). Essa é a técnica conhecida como *cai*, ou de segurar.

O adversário então pode mover a perna que está atrás para a frente e, fazendo-a de propulsora, colocar a perna da frente bem no meio das suas, e utilizar o ombro para golpear o seu plexo solar (*figura 8.9i*).

Você deve retirar uma das pernas e levantar o braço na posição *peng*, ou de aparar (*figura 8.9j*). O oponente também adotará a posição *peng* como proteção para o caso de você atacar a parte de cima do corpo. Vocês poderão prosseguir com o exercício de Empurrar as Mãos a partir dessa posição.

Empurrar as Mãos e eficiência no combate

Os exercícios básicos e avançados descritos neste capítulo dão uma idéia de como praticar a arte de Empurrar as Mãos. Deixe que os seus movimentos evoluam espontaneamente a partir de cada situação e fique atento aos seis princípios expostos no início do capítulo. Na técnica *lu* descrita acima, por exemplo, você deve poder puxar o adversário quase sem esforço e na hora certa, se sentir corretamente o *lie*, ou golpe de extensão. Se a sua percepção, seu cálculo de tempo e de espaço ou outros fatores estiverem errados, ao puxá-lo você não terá êxito, mesmo se usar de força bruta – e é claro que isso invalidaria todo o objetivo do treinamento de Empurrar as Mãos.

Material com direitos autorais







You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

ser aprendido com a prática de técnicas individuais específicas e seqüências curtas de combate.

- Princípios de combate, que resumem considerações táticas e estratégicas em determinadas situações e podem ser encontrados nas obras dos antigos mestres.

Essa lista mostra que, se alguém aprender apenas as posturas do Tai Chi e mais nada, na melhor das hipóteses obterá 20% dos benefícios potenciais do Tai Chi Chuan na defesa pessoal, pois a postura é apenas um dos aspectos. E como a defesa pessoal é apenas um entre os muitos benefícios proporcionados pela prática do Tai Chi Chuan – os outros são a saúde e a boa forma física, a estabilidade emocional, a expansão da mente e a alegria espiritual –, mesmo que a pessoa passe toda a vida praticando a arte, obterá algo em torno de apenas 20% de 20% dos seus benefícios potenciais, ou seja, 4%.

É claro que essa análise não é precisa, mas mostra o que podemos estar perdendo se nos concentrarmos apenas na forma. Este livro pretende oferecer o conhecimento necessário para aumentar os benefícios decorrentes da prática, mas o trabalho real deve ser feito pelo praticante.

De Levantar a Água a Enxotar o Macaco

Embora muitas pessoas se impressionem com a beleza de uma demonstração de Tai Chi Chuan, todas as suas posturas e movimentos se baseiam em considerações marciais e não visam agradar aos espectadores. A seguir daremos uma explicação das funções marciais dos 24 padrões da Série Simplificada de Tai Chi que aprendemos no capítulo 7. O ponto básico é praticar as técnicas específicas, ou *san shou*, em chinês, ou seja, aprender a praticar aplicando um determinado padrão ou técnica numa situação específica de combate.

Para aplicar as técnicas eficientemente, é preciso ter postura estável, bom equilíbrio e força interior. A aplicação de algumas técnicas de Tai Chi Chuan pode ser difícil se não estiver amparada pela força interior.

Levantar a Água, também chamado de Padrão Inicial do Tai Chi, é uma técnica para desenvolver a força interior, mas também tem uma função de combate. Se alguém estiver segurando os seus pulsos (*figura 9.1a*), você poderá soltá-los usando esse padrão (*figura 9.1b*).

Vôo Diagonal pode ser um padrão muito versátil nas mãos de um mestre. Além de ser usado para derrubar o oponente, pode ser empregado de outras formas. Se o oponente estiver segurando seus pulsos, como na *figura 9.1c*, você conseguirá se soltar com um típico movimento circular de Tai Chi (*figura 9.1d*) e golpear o rosto do adversário com a mão (*figura 9.1e*).

Material com direitos autorais







aparentemente simples. Mas mostraremos a seguir alguns exemplos de como ele pode ser usado contra as quatro diferentes categorias de ataque.

Se o oponente se atira para a frente com um soco direto (*figura 9.2a*), recue para evitá-lo e apare-o com a técnica *peng* (*figura 9.2b*) quando esta estiver na sua extensão máxima. Antes que o oponente possa recuar, role para trás com a técnica *lu* no pescoço, fazendo-o cair para trás (*figura 9.2c*). Segure o adversário no chão com o joelho nas costelas e com a mão ainda no pescoço dele (*figura 9.2d*).

Se o parceiro der um forte chute lateral (*figura 9.2e*), afaste-se para o lado, para evitá-lo, e depois vá para a frente com a técnica *an*, ou de empurrar, derrubando-o antes que ele possa retirar a perna (*figura 9.2f*).

A *figura 9.2g* mostra um oponente segurando os seus braços e tentando empurrá-lo com um arremesso de quadril na *figura 9.2h*. Puxe a perna esquerda para trás para ficar na Postura do Arco e Flecha e assim frustrar o golpe. Simultaneamente, gire o antebraço direito em torno e acima dos braços dele, de forma que fiquem presos entre o seu corpo e o seu braço direito. Use a mão esquerda para ajudar a mantê-los juntos (*figura 9.2i*). Se você empurrar para a frente com o corpo, o adversário terá que soltá-lo e cair para trás para evitar a dor nos punhos e nos dedos. Pressione ainda mais com a técnica *qi*. Segure o oponente para que ele não quebre a espinha na queda!

O que você faria se alguém torcesse ou dobrasse o seu braço direito atrás das costas, como na *figura 9.2j*? É possível sair dessa situação com uma simples técnica *lu*. Leve o corpo um pouco para a frente e, aproveitando o impulso de torcer ou dobrar, endireite o braço (*figura 9.2k*). Coloque a perna direita atrás da perna, ou das pernas, do oponente, sente-se na Postura de Cavalgar (*figura 9.2l*) e continue suavemente com a técnica *lu*, ou de rebater. O seu atacante cairá para trás (*figura 9.2m*).

Sempre que derrubar um parceiro ou oponente, tenha cuidado para que ele não quebre a espinha, o que poderia levá-lo à paralisia. Uma forma eficiente de diminuir o impacto de uma queda seria segurar firmemente o braço do oponente enquanto ele cai. É claro que a sua posição deve ser firme, para que você mesmo não caia em cima dele.

De Mãos de Nuvem a Agulha no Fundo do Mar

Ao usar Mãos de Nuvem como técnica de bloqueio, como na *figura 9.3a*, ilustramos o princípio de "usar uma força mínima contra a força máxima". A *figura 9.3b* mostra como uma enorme força de ataque deve ser recebida por uma força defensiva da mesma intensidade quando se encontram de frente. Essa situação jamais ocorre no Tai Chi Chuan, mas é incentivada por algumas

Material com direitos autorais







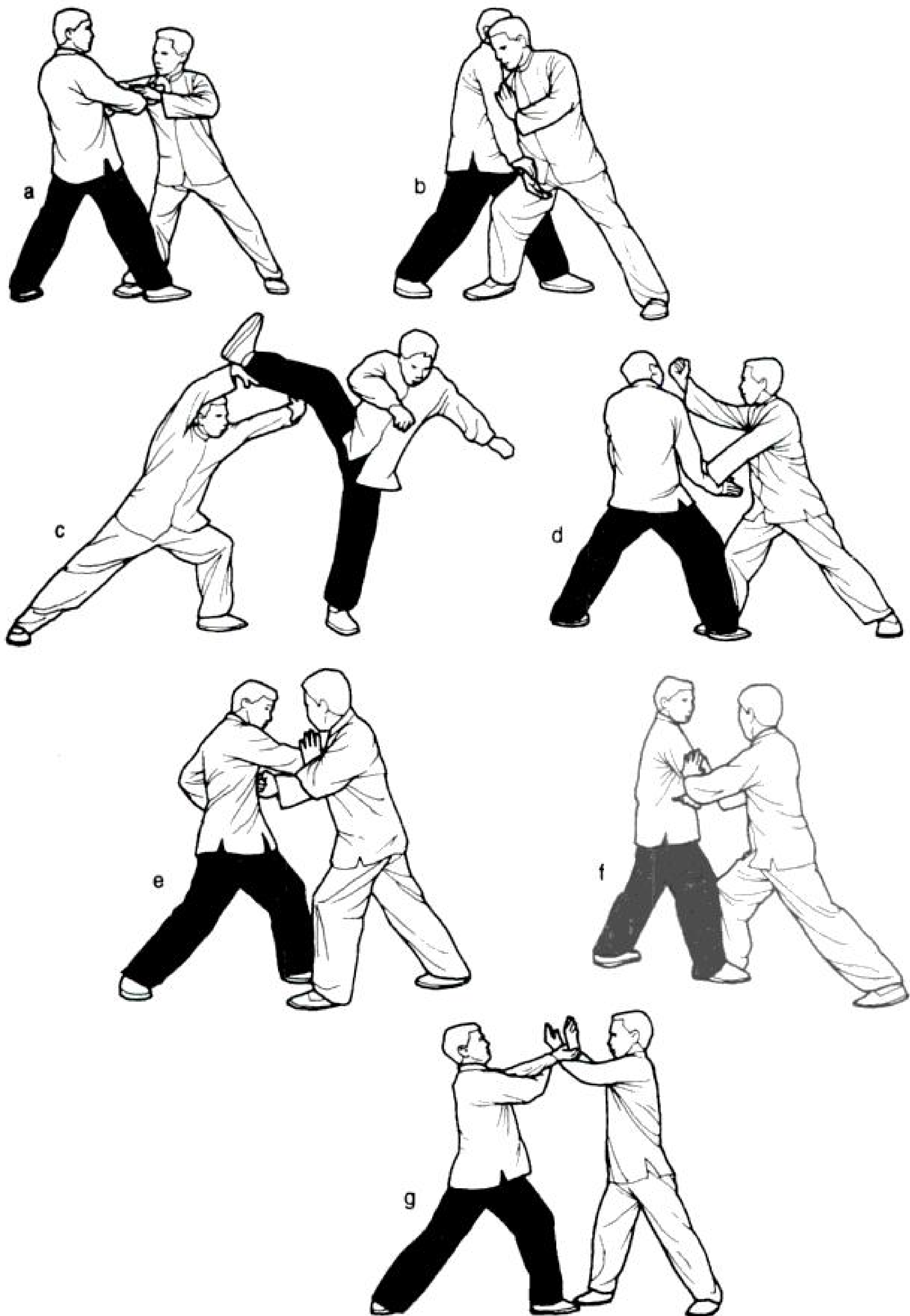


Figura 9.5 Aplicação dos padrões do Tai Chi Chuan (3)

Material com direitos autorais

























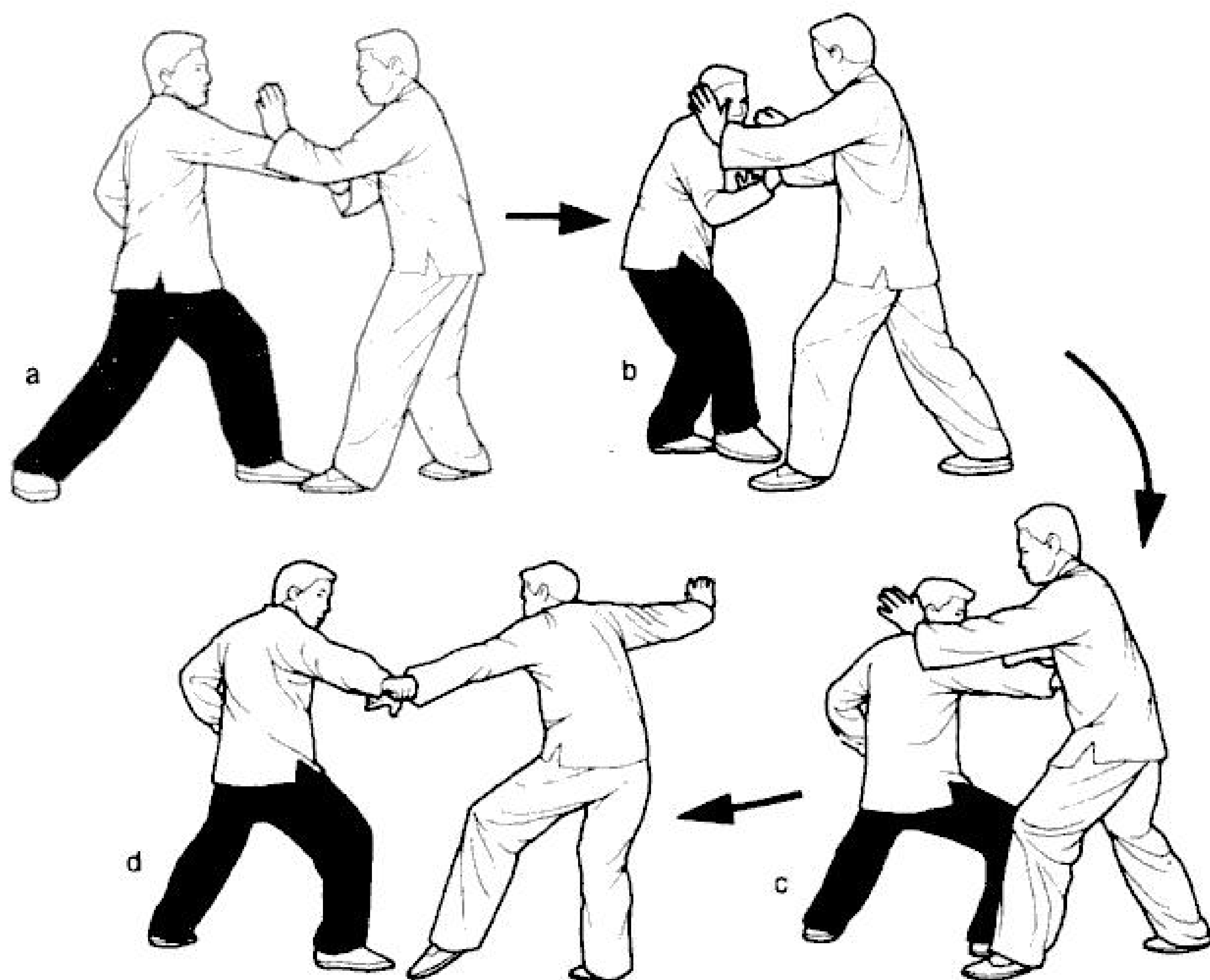


Figura 10.5 Esconder as Flores e Tocar o Alaúde

A expressão "sem defesa" não é muito adequada, pois, embora Y não bloqueie nem desvie os ataques de X, a hábil mudança de posição constitui de fato uma forma de defesa. Mas o desvio foi feito simultaneamente com o contra-ataque. Y não se desviou para depois atacar, o que seria um caso de "primeiro defender, depois contra-atacar"; em vez disso, Y desviou e contra-atacou ao mesmo tempo. Se essa tática for aplicada adequadamente, o oponente será atingido exatamente no momento em que atacar.

Obviamente, "sem defesa, contra-ataque direto" é superior a "defesa com contra-ataque", que por sua vez é preferível a "primeiro defender, depois contra-atacar". E é claro que se gasta mais tempo e esforço para desenvolver uma tática superior e as técnicas relevantes para implementá-la. Mas será que isso significa que, se você estiver disposto a despender tempo e esforço, "sem defesa, contra-ataque direto" será melhor do que as outras duas táticas, ou que será perda de tempo praticar "primeiro defender, depois contra-atacar" por ser uma tática inferior? A resposta às duas perguntas é um enfático "Não!"

É importante praticar exaustivamente as táticas e técnicas básicas antes de passar às mais avançadas. Se você não tiver uma base da tática mais elementar de "primeiro defender, depois contra-atacar", levará muito mais tempo para

Material com direitos autorais







Observe também que Y não puxa nem empurra X: a força usada para derrubar X deriva da rotação da cintura de Y, bem como do impulso para a frente do empurrão de X. Imagine X empurrando a borda de uma roda horizontal. A roda vira, e X perde o equilíbrio e cai para a frente.

Pode-se evitar uma queda colocando a perna da frente na direção para a qual se está caindo. Mas, nesta situação, X não pode mexer a perna da frente, pois ela está sendo "bloqueada" pela perna da frente de Y. Esse é outro efeito interessante. Inicialmente, X colocou a perna da frente atrás da perna de Y, para "bloqueá-la", de modo que X pudesse empurrar Y para trás. Mas, com um movimento sutil da perna de trás mais a rotação da cintura, Y vira o jogo. Esse é outro exemplo de como o Tai Chi Chuan usa a força do oponente contra ele mesmo.

Mas X supera essa situação difícil girando a perna esquerda, que estava atrás, num grande arco para trás e para a direita; depois levanta a perna direita usando os artelhos para golpear as costelas de Y (*figura 11.1e*). Esse padrão é conhecido como O Pequeno Pássaro Mostra Chute Penetrante. Y dá um pequeno passo para trás e responde com O Dragão Verde Cospe a Pérola, desviando o chute de X com a mão esquerda e avançando para a frente para golpear o peito de X com a palma da mão direita.

X recua a perna direita e se abaixa para observar Y, deixando passar o golpe deste, usando o padrão chamado Rabo do Tigre no Arco e Flecha (*figura 11.1f*). Depois ambos voltam aos seus padrões para se avaliar mutuamente.

Sexta seqüência: Empurrar Montanhas – Chute de Impulso

Normalmente X começa com um soco de direita e Y responde com um *peng* de direita (*figura 11.2a*). É claro que numa luta real o atacante não começa necessariamente com um soco nem o seu adversário se desviando. Essa é apenas uma abertura típica para o treinamento dessa seqüência de combate. Caso o adversário, por exemplo, comece com um chute – essa não é uma forma inteligente de iniciar um ataque, pois expõe um ponto fraco logo no início, em vez de reservar o chute para uma ocasião mais adequada – pode-se abaixar para o Chicote Simples de Postura Baixa, para observar a situação, ou então, caso você já esteja mais adiantado, usar o *lu* e o *li* (rebater e pressionar para a frente) para derrubar o adversário logo no primeiro movimento.

A razão pela qual as seqüências de combate até aqui sempre começaram com a mesma abertura é que isso facilita o desenvolvimento da capacidade de tomar decisões refletidas durante a luta. Mais adiante, quando essas seqüências estiverem bem treinadas, tanto o atacante quanto o defensor poderão

Material com direitos autorais







importante. Simultaneamente, X leva a perna da frente um passo adiante, ainda na Postura do Arco e Flecha mas mais perto de Y, e golpeia o peito deste com um soco vertical.

O ataque inicial de X, portanto, é um comando, levando Y a responder de modo que X possa dar seqüência imediata ao soco vertical, de preferência antes que Y possa se recuperar da primeira defesa. Mas, se este deixar de reagir ao comando, torna-se um ataque real.

Y move a perna da frente, a direita, para trás usando o Passo do Unicórnio de direita, intercepta e empurra o soco de X com a mão esquerda (*figura 11.4b*), leva a perna esquerda para a frente na Postura do Arco e Flecha e também ataca X com um soco vertical (*figura 11.4c*), usando o padrão Mover-se–Interceptar–Socar. X se abaixa na Postura de Cavalgar e agarra o pulso direito de Y com a sua mão direita e o cotovelo direito de Y com a mão esquerda, no padrão chamado A Águia Velha Agarra a Cobra (*figura 11.4d*).

Y relaxa o braço, leva a perna esquerda para a frente diagonalmente, para perto de X; depois, usando a perna esquerda como apoio, joga o corpo para a frente para atingir o peito de X com o ombro direito (*figura 11.4e*). X puxa rapidamente a perna esquerda para trás para evitar o golpe de ombro e contra-ataca com um soco do leopardo (ou seja, formando o punho com as segundas juntas da mão, em vez das terceiras, como num punho normal), usando o padrão O Leopardo Bravo Ataca o Fogo (*figura 11.4f*). Aqui tanto X quanto Y estão usando a tática avançada "sem defesa, contra-ataque direto".

Y leva a perna direita de volta num Passo do Unicórnio direito para fugir ao ataque de X, usa a mão direita para levantar o soco do leopardo direito de X, leva a perna esquerda para a frente na Postura do Arco e Flecha esquerda baixa, e golpeia X com a palma da mão esquerda, no padrão conhecido como Esquivar-se e Estender o Braço — tudo num único movimento, rápido e suave (*figura 11.4g*). Essa é a tática "defesa com contra-ataque".

X dá um pequeno passo diagonal para a direita com a perna direita e bloqueia o ataque de Y com a palma da mão esquerda, no padrão chamado Perguntar Qual o Caminho no Arco e Flecha (*figura 11.4h*). Certificando-se de que Y não está planejando algum truque, X vira para a esquerda na Postura do Arco e Flecha lateral esquerda e golpeia as costelas de Y com um soco direto, no padrão de O Tigre Feroz Ataca no Portão. Essa é a tática "primeiro defender, depois contra-atacar".

Y corre diagonalmente para a direita, vira para a esquerda e observa X com O Grou Branco Bate as Asas (*figura 11.4i*). Depois os combatentes voltam à sua posição.

Nesta seqüência, são usadas as três categorias de táticas de ataque. Pelo fato de X e Y serem praticantes adiantados, eles usam táticas "sem defesa, contra-ataque direto". Mas, quando se dão conta de que o outro também é um bom lutador, acham mais seguro usar as táticas mais elementares "defesa com contra-ataque" e "primeiro defender, depois contra-atacar".

Material com direitos autorais







Como no caso de muitos outros padrões, a descrição do movimento é longa, devido à quantidade de etapas envolvidas, que são cruciais para a execução eficaz dessa técnica. Se a pessoa estiver bem treinada nas técnicas básicas do Tai Chi Chuan, esses movimentos fluirão naturalmente e serão executados com elegância numa fração de segundo. Deve-se cultivar também a força interior, sem a qual é difícil dominar essa técnica.

Para evitar ser derrubado, X puxa a perna esquerda para trás e desfere um chute lateral direito conhecido como O Pássaro Feliz Sobe no Galho (*figura 11.5h*). Y se desvia desse golpe levando a perna direita um passo para a direita e virando para a esquerda, no padrão Chicote Simples de Postura Baixa. Em seguida ambos voltam aos seus padrões.

Embora essas seqüências de combate sejam básicas, no sentido de que formam os fundamentos das aplicações de combate do Tai Chi Chuan, elas contêm algumas técnicas muito avançadas. Ler as descrições talvez possa dar uma idéia da profundidade e do alcance do Tai Chi Chuan como arte marcial, mas isso por si só não o tornará eficiente no combate.

Como qualquer outra arte, o segredo do sucesso é a prática correta e constante. A pessoa deveria passar pelo menos seis meses praticando essas seqüências de combate para alcançar resultados razoáveis. Se você estiver preparado para dedicar seis anos a elas, está no caminho de tornar-se um mestre, se já não o for.

Material com direitos autorais



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





energia do fígado devido a um bloqueio do meridiano do pulmão e ao *chi* insuficiente no baço, ou ao acúmulo de veneno quente no nível intermediário do peito devido a um bloqueio energético no meridiano do períneo. Vários pacientes que sofrem daquilo que os médicos convencionais chamam de mesmo tipo de câncer, são descritos diferentemente pelos médicos chineses, pois as razões pelas quais os pacientes não conseguiram superar o câncer naturalmente, em geral são diferentes.

Embora essas descrições não façam sentido para quem só vê a doença sob a luz do paradigma médico ocidental convencional, para o médico chinês elas são significativas e concisas, muitas vezes apontando as causas, a localização e o estágio de desenvolvimento da doença. E, o que é mais importante, essas descrições jamais são uma sentença de morte; na verdade, se as causas da doença, como o bloqueio de energia ou o calor venenoso descritos acima, forem eliminadas, o paciente se restabelecerá sem nem sequer saber que teve câncer!

Talvez alguém, acostumado a ouvir que o câncer em geral é fatal e incurável, se surpreenda ao saber que a doença pode ser atenuada. Ainda mais espantoso é que, de acordo com os especialistas ocidentais, todos nós sofremos de câncer alguns milhares de vezes na nossa vida, mas somos curados por nós mesmos sem nos darmos conta disso.

Então, por que algumas pessoas desenvolvem câncer, ou qualquer outra doença? Segundo o pensamento médico chinês, é porque algumas partes do corpo (incluindo a mente, uma vez que mente e corpo são sempre tratados como uma unidade pela medicina chinesa) deixam de funcionar como deveriam, e essa falha se deve a uma desarmonia do fluxo de energia. O *Nei Jing*, ou *Internal Classic of Medicine*, considerado o texto mais autorizado sobre medicina chinesa, afirma que, se a energia vital flui harmoniosamente pelos meridianos, a doença simplesmente não ocorre. Se esse conceito parece difícil de aceitar do ponto de vista ocidental sobre a saúde, vale a pena analisar o fato de que essa visão, mais do que qualquer outra, é responsável pela manutenção da saúde da maior população do mundo pelo período mais longo da história.

Por causa dessa visão, como mestre de chi kung, pude ajudar a aliviar muitos pacientes com câncer, bem como com outras doenças, como asma, diabetes, hipertensão, úlcera, insônia e disfunções sexuais.[3]

Traduzindo em termos médicos convencionais, o fluxo harmonioso do *chi* significa que os sistemas de retroalimentação, de defesa, imunológico, regenerativo, hormonal, transportador e todos os outros sistemas corporais estão funcionando naturalmente. Se micróbios prejudiciais penetrarem no corpo, o sistema de defesa proverá os anticorpos necessários para matá-los ou inibi-los e o sistema de transporte os eliminará do organismo. Se houver desgaste, ou se ocorrer deposição de resíduos tóxicos no corpo, como por exemplo ácidos que corroem o estômago ou formação de colesterol nos vasos

Material com direitos autorais











13

O Tai Chi Chuan Wudang

Como alcançar a realidade cósmica por meio do Tai Chi Chuan

Quando despertarmos subitamente para a grande verdade cósmica de que não possuímos um corpo físico, mas somos na realidade um fluxo infinito de energia em união com a energia do cosmo, teremos atingido o propósito mais elevado do Tai Chi Chuan.

O Tai Chi Chuan e o desenvolvimento espiritual

Muitas pessoas sabem que a arte marcial Wudang, em seu nível mais elevado, leva à satisfação espiritual, independentemente da religião, mas poucas compreendem como e por que isso é possível. O Tai Chi Chuan Wudang apresentado aqui oferece um vislumbre dessa possibilidade.

Acredita-se que o Tai Chi Chuan Wudang tenha sido criado por Zhang San Feng no século XIII. A série ilustrada neste capítulo baseia-se em uma apresentada por dois mestres de Wudang, Pei Xi Rong e Li Chun Sheng. O primeiro descendia de uma ilustre linha de mestres de Wudang e muito contribuiu para a atual compreensão do kung-fu Wudang. Eis o que disseram os dois mestres:

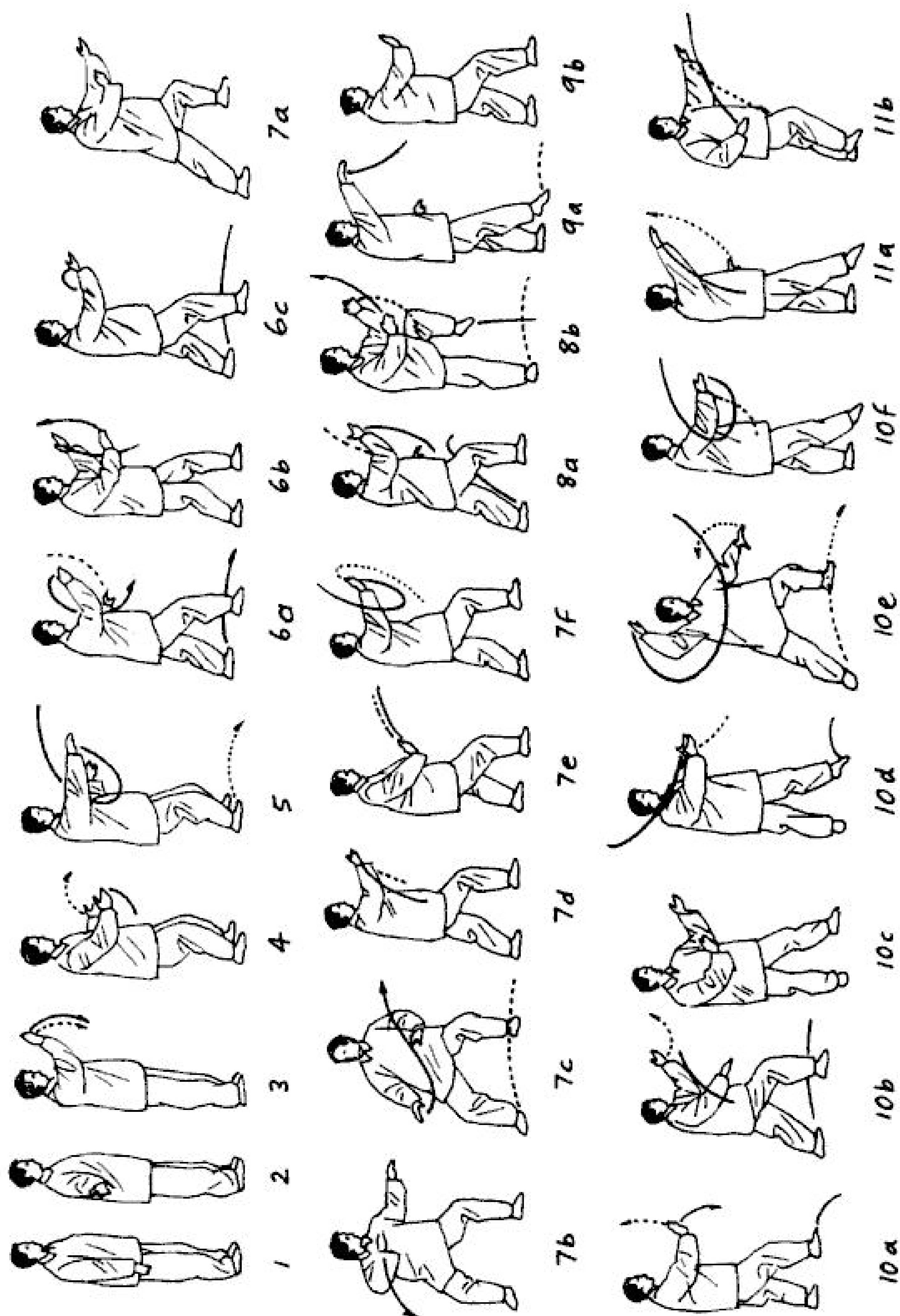
> Ao praticar a série, os movimentos deveriam ser estendidos (e não restringidos); e as formas, graciosas e ágeis, com a força fluindo continuamente, sem interrupção, como água corrente. Ao completar uma seqüência, deveria seguir-se outra, de modo que os movimentos fluíssem continuamente, complementando os aspectos rígidos e flexíveis. Usar o corpo para conduzir os braços, usar a força de vontade para canalizar o fluxo energético e fazer uso deste para movimentar o corpo. A prática deveria ser lenta, elegante e harmoniosa. Ao executar qualquer padrão, deveríamos usar movimentos circulares e a força interior em espiral. Os movimentos deveriam ser feitos conforme o fluxo infinito de energia vital nos meridianos, de maneira que a energia vital e o sangue se espalhassem sobre todos os órgãos e partes do corpo, para atingir o objetivo de força interior e poder exterior.[1]

Material com direitos autorais









Material com direitos autorais









































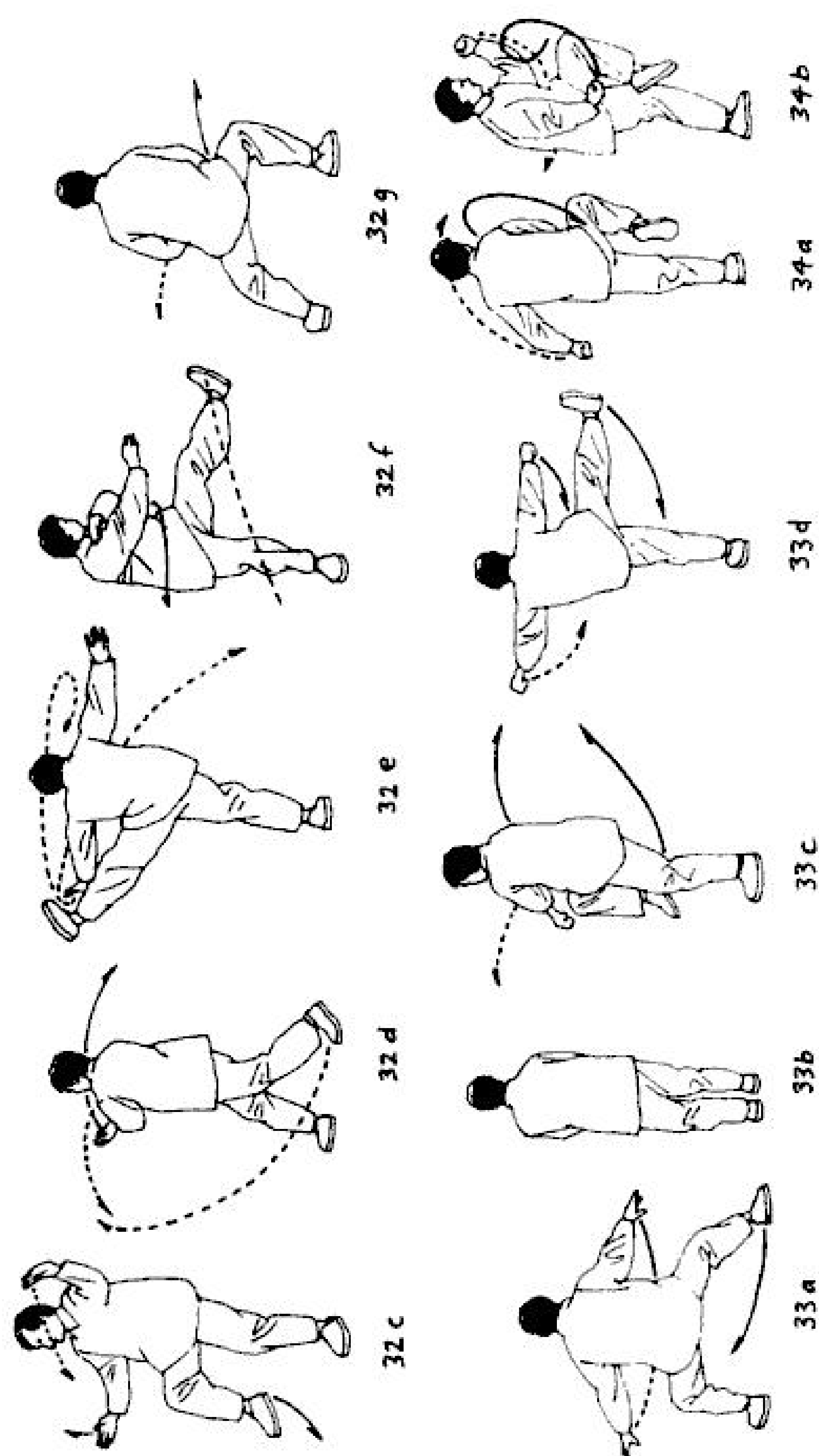


Figura 14.5 O estilo Chen de Tai Chi Chuan (5)

Material com direitos autorais







15

O estilo Yang de Tai Chi Chuan

Movimentos suaves e graciosos para a saúde

Poucas pessoas praticam consistentemente o Tai Chi Chuan de acordo com o conceito de yin–yang. Esse é um dos motivos pelos quais poucos se tornam mestres de Tai Chi Chuan.

O estilo mais difundido de Tai Chi Chuan

Entre os diversos estilos de Tai Chi Chuan, o Yang, desenvolvido por Yang Lu Chan (1799–1872), é o mais praticado, a ponto de várias pessoas terem a falsa impressão de que essa é a única forma de Tai Chi Chuan.

O mestre Yang da segunda geração, Yang Ban Hou, resumiu a essência da sua arte em nove poemas, conhecidos como *Nine Essential Secrets of Tai Chi Chuan*. Um deles, "Secret of Yin–yang", que traz conselhos valiosos, vem transcrito a seguir:

Poucas pessoas praticam consistentemente o yin–yang do Tai Chi.
Rígidos e flexíveis são para engolir, atirar, flutuar e afundar.
De frente ou de lado, recebem ou soltam, movem-se de acordo com a situação.
Movimento e quietude podem trazer transformação.
Para gerar ou controlar, a situação determinará.
Esquivando-se e avançando, encontra-se nos movimentos
Que podem ser leve ou pesado e aparente ou sólido.
O leve não está preso ao pesado.[1]

Todavia, além da rima e do ritmo que se perdem na tradução, o significado é obscuro para os leitores que não conhecem o chinês ou a terminologia do Tai Chi Chuan. Damos a seguir a explicação do poema.

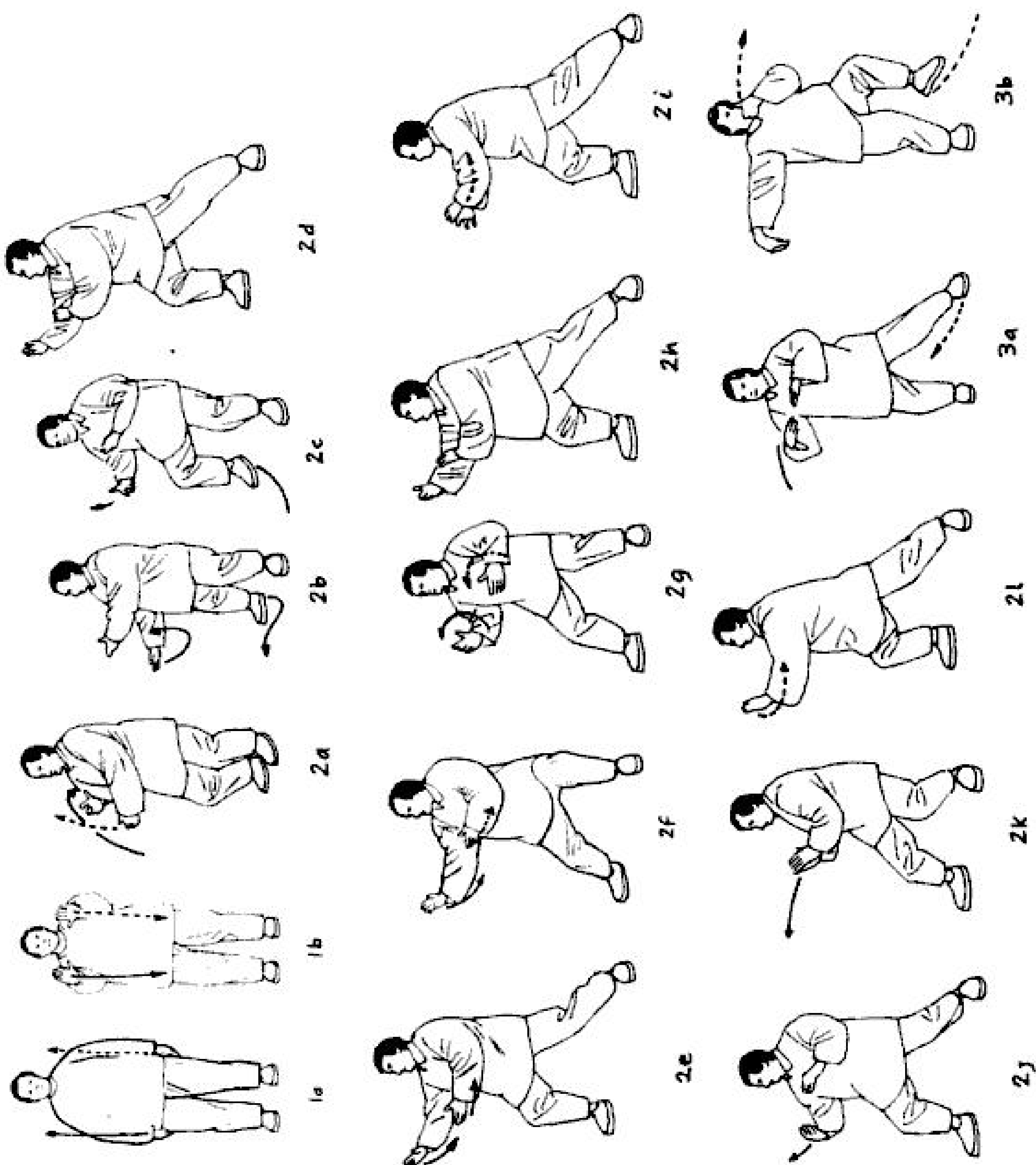
Poucas pessoas praticam consistentemente o Tai Chi Chuan segundo o conceito yin–yang, e por isso poucos se tornam mestres nessa arte.

Material com direitos autorais









Material com direitos autorais







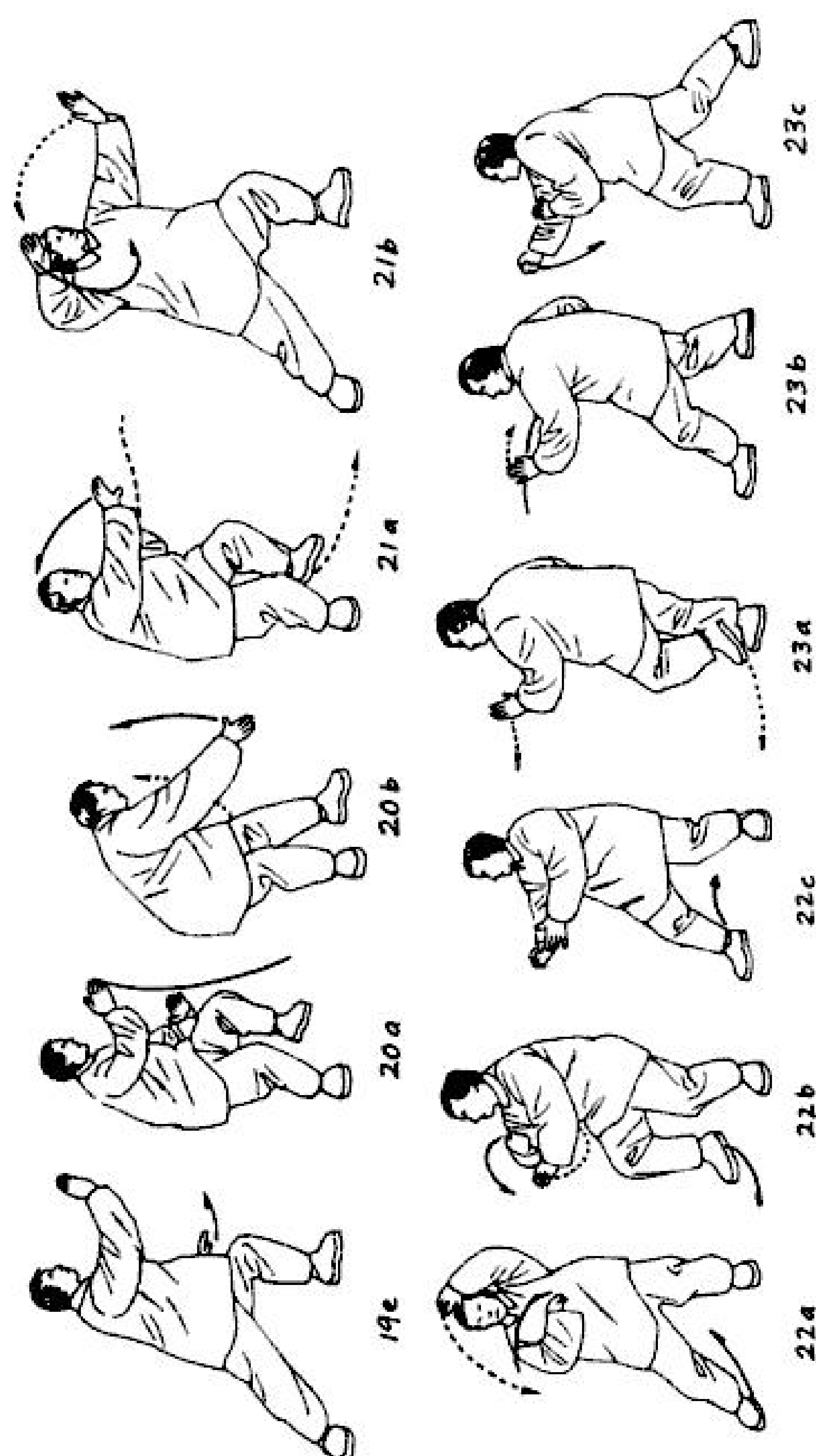


Figura 15.4 O estilo Yang de Tai Chi Chuan (4)

Material com direitos autorais

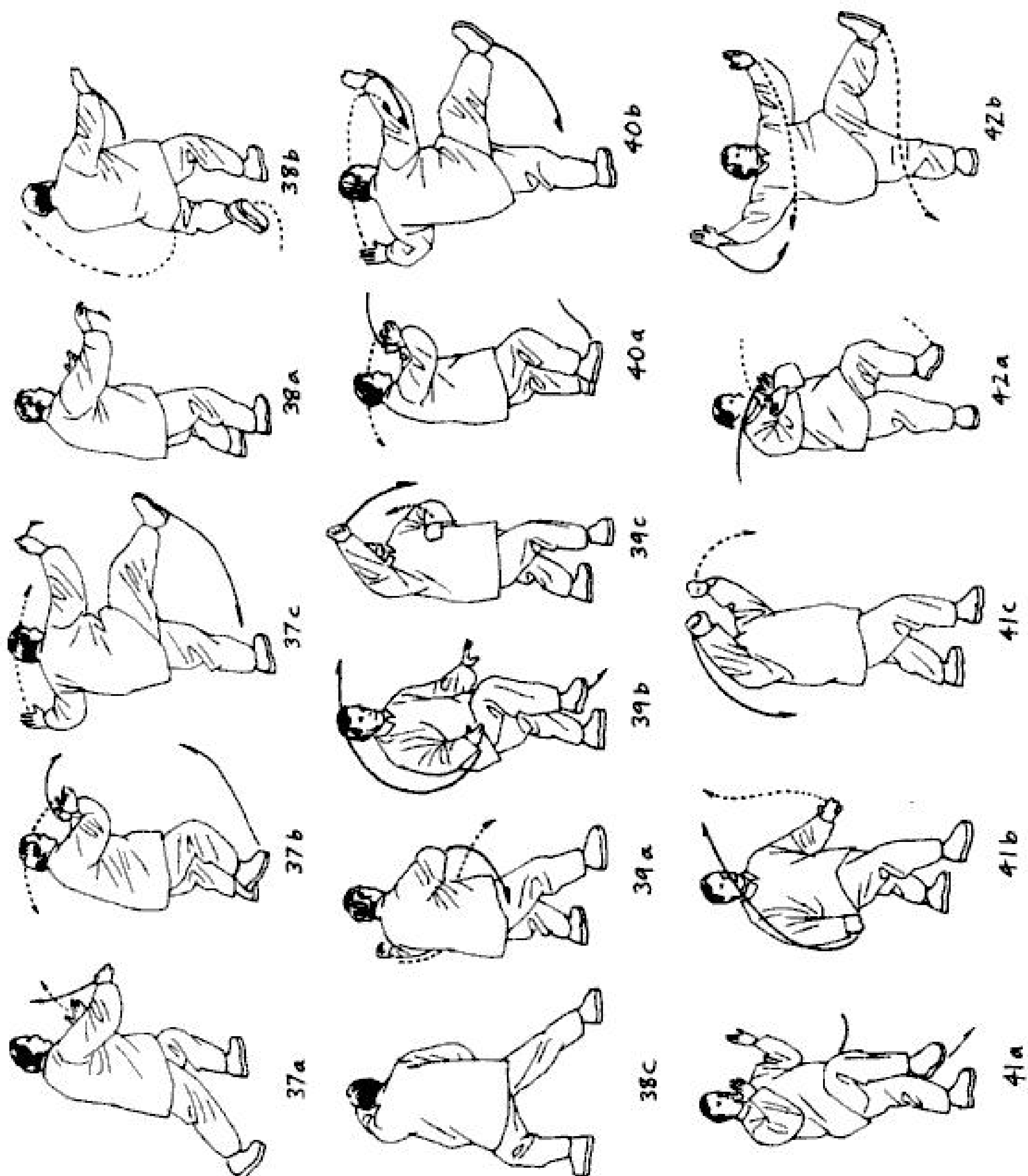


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



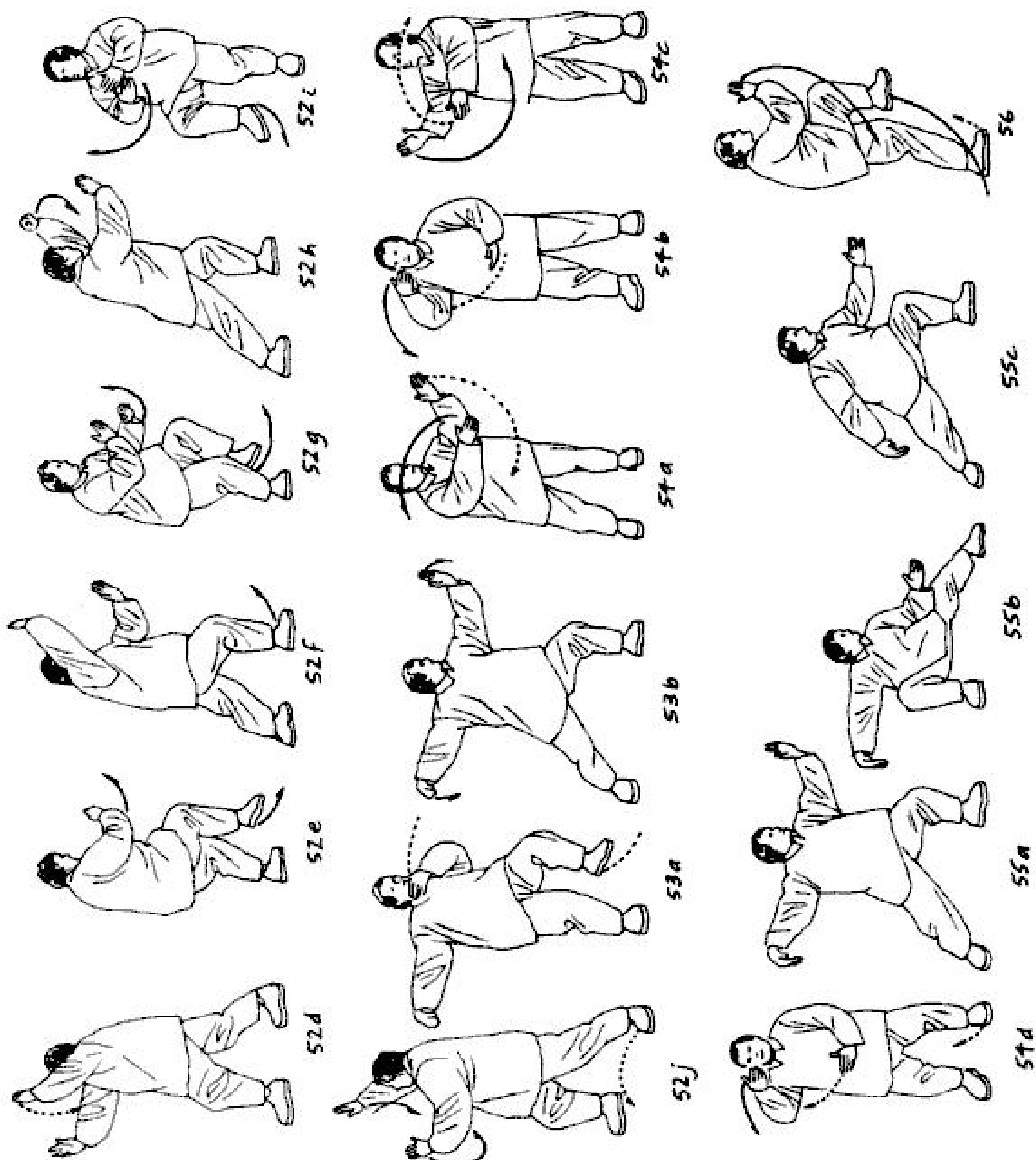


Material com direitos autorais









Material com direitos autorais







16

O estilo Wu de Wu Yu Xiang

Movimentos curtos e técnica corporal para o combate

A prática correta desses oito princípios de "técnica corporal", ou forma exterior, ajuda o praticante a aumentar a força interior de seu corpo.

Forma exterior para alcançar a força interior

À primeira vista, as ilustrações a seguir dão a impressão de que a maioria dos padrões do estilo Wu de Tai Chi Chuan é semelhante. Isso se deve ao fato de que, ao contrário do estilo Yang, no qual os movimentos circulares são amplos, os movimentos no estilo Wu de Tai Chi Chuan, embora também sejam circulares, são curtos. As ilustrações em geral mostram os padrões já completados, e, se não houver muito movimento, pode parecer que um padrão se assemelha a outro, embora possam diferir nos seus movimentos intermitentes.

Há dois tipos de estilo Wu de Tai Chi Chuan. Aquele explicado aqui foi desenvolvido por Wu Yu Xiang (1812–1880), que aprendeu o estilo Yang com Yang Lu Chan e posteriormente o estilo Chen com Chen Jing Ping.

O estilo Wu tem uma rica literatura sobre a filosofia e a prática do Tai Chi Chuan. Os conselhos de Hao Shao Ru, mestre do estilo Wu , intitulados "Sobre certa experiência pessoal no ensino e na prática", são muito úteis tanto para os instrutores quanto para os alunos.

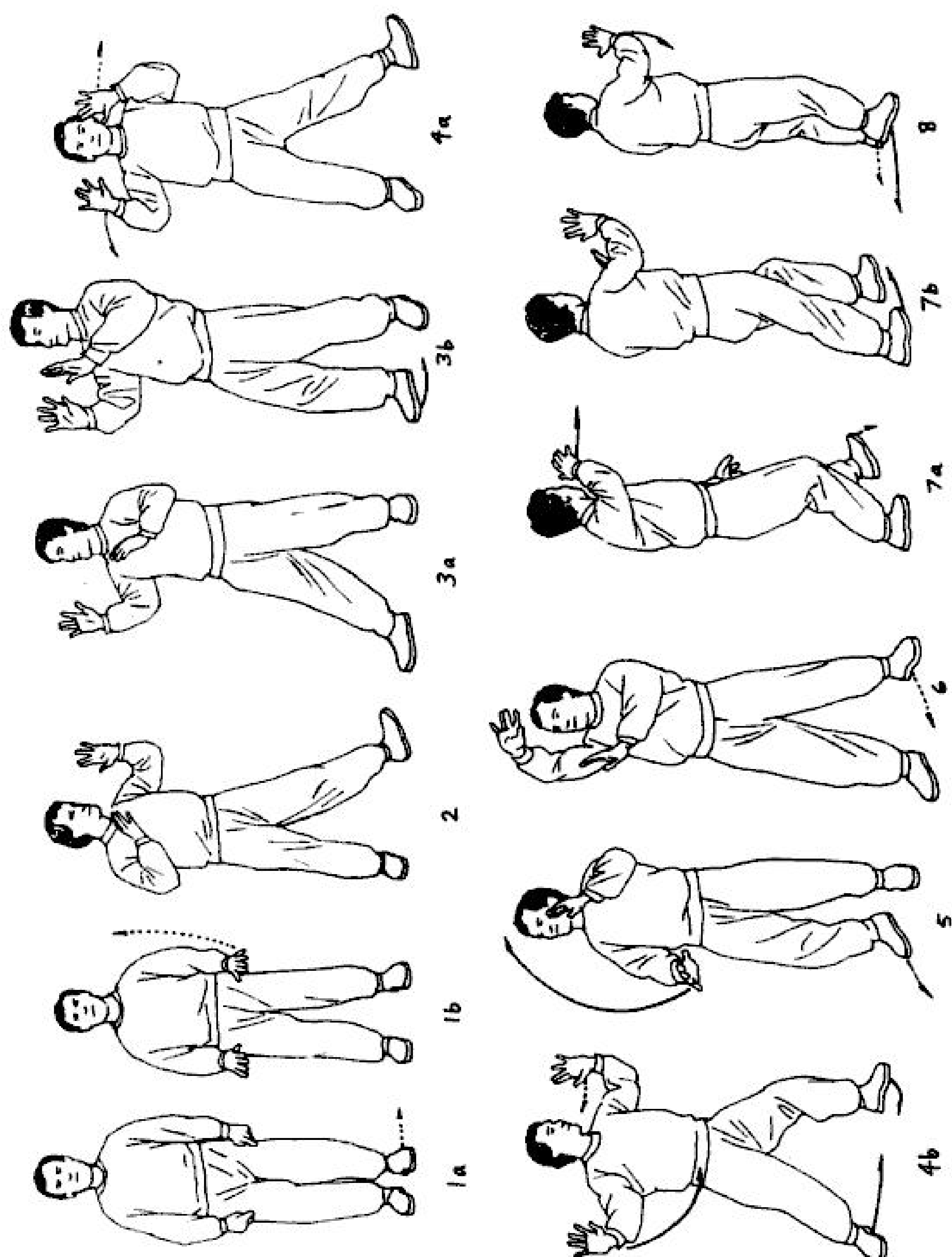
1. As pessoas deveriam sempre começar a aprender o Tai Chi Chuan pelas técnicas corporais, segundo os oito princípios de Wu Yu Xiang, pois elas são as mais fundamentais. Ao aprender as técnicas corporais, deve-se também ligar o externo ao interno.
2. No Tai Chi Chuan não é possível adquirir imediatamente nem sequer os requisitos básicos. Por isso, é conveniente progredir em duas etapas.
3. O primeiro estágio consiste no treinamento da forma exterior, ou seja, em aprender os padrões e as séries, e é preciso prestar atenção à técnica corporal. Coordenando-se os membros superiores e inferiores com o tronco, chega-se a um ponto no qual o tronco e os membros acompanham a vontade.

Material com direitos autorais









Material com direitos autorais















preferível do que algumas artes nas quais ser ferido é inevitável, mesmo quando se vence.

Os padrões do estilo Wu Chuan You de Tai Chi Chuan

A série abaixo baseia-se no desempenho do filho de Wu Chuan You, Wu Jian Quan. Originalmente constava de 83 padrões; na série aqui ilustrada foram eliminados alguns padrões repetidos, restando apenas 53.

1. Postura do Princípio Infinito
2. Padrão Inicial do Tai Chi
3. Agarrar o Pardal pela Cauda
4. Chicote Simples
5. Erguer as Mãos
6. O Grou Branco Bate as Asas
7. Girar o Joelho e Avançar o Passo (esquerdo e direito)
8. Tocar o Alaúde
9. Mover-se – Interceptar – Socar
10. Selado Como se Fosse Fechado
11. Cruzar as Mãos
12. Levar o Tigre de Volta à Montanha
13. Chicote Simples Diagonal
14. Observar o Punho Abaixo do Cotovelo
15. Enxotar o Macaco
16. Vôo Diagonal
17. Erguer as Mãos
18. Agulha no Fundo do Mar
19. Leque pelas Costas
20. Punho Giratório
21. Mover-se – Interceptar – Socar
22. Chicote Simples
23. Mãos de Nuvem
24. Chicote Simples
25. Cavalo de Trote Alto
26. Chutes de Estalo Esquerdo e Direito
27. Girar e Dar o Chute
28. Acertar o Punho
29. Avançar e Acariciar o Cavalo
30. Chute de Estalo
31. Golpear o Tigre
32. Chute Duplo

Material com direitos autorais



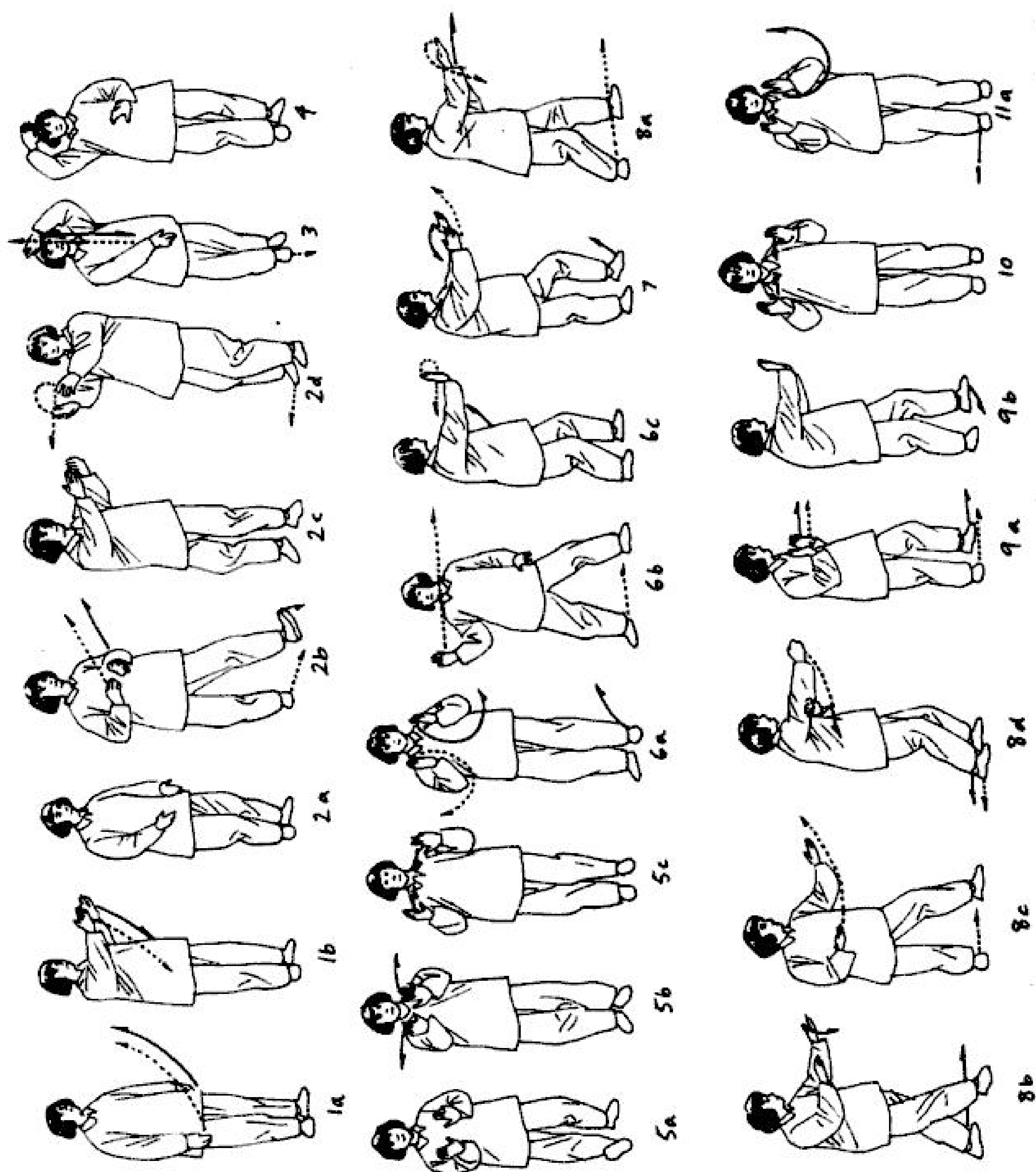












Material com direitos autorais







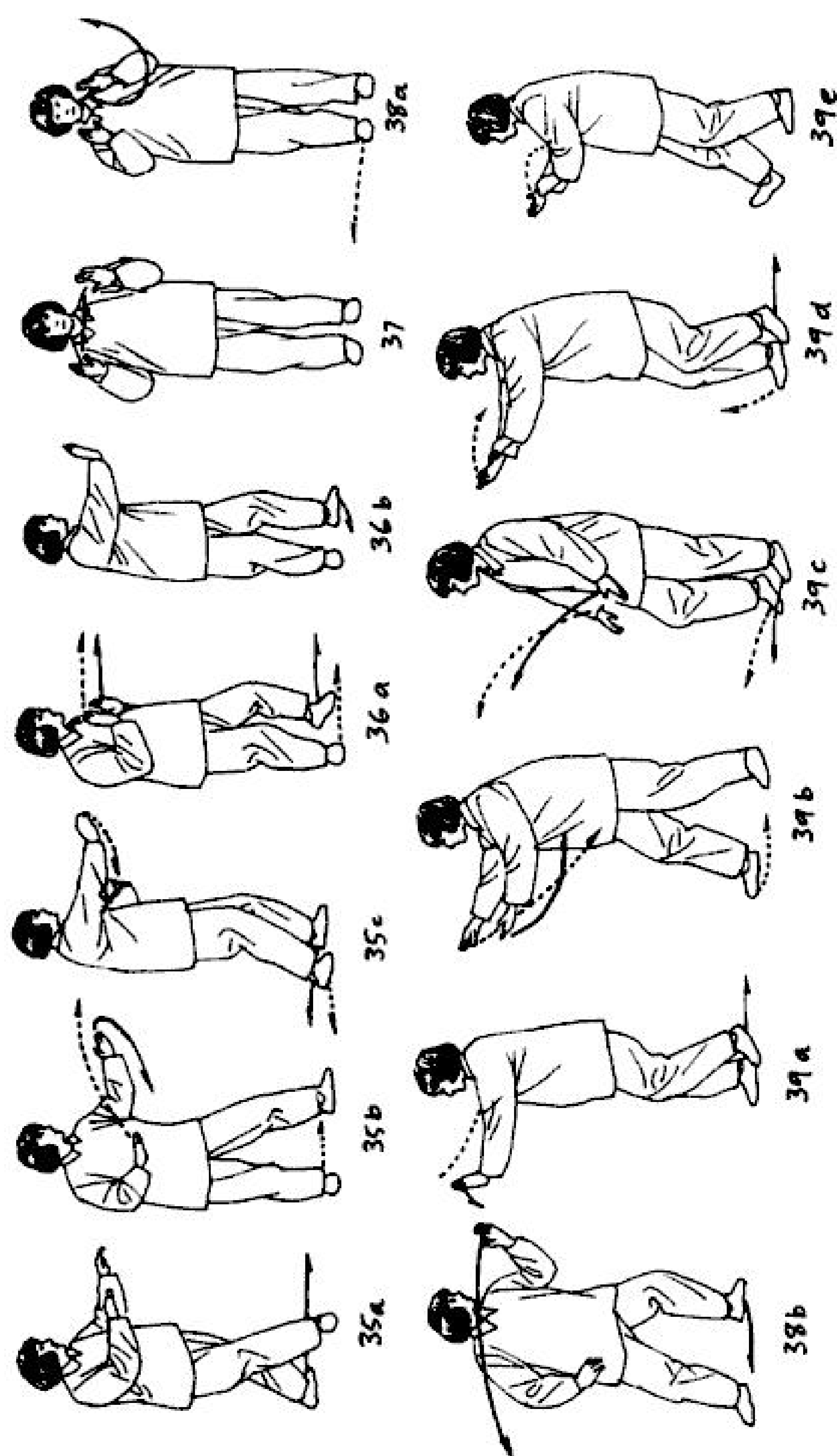


Figura 18.3 O estilo Sun de Tai Chi Chuan (3)

Material com direitos autorais







A terceira razão diz respeito às diferentes visões dos dois sistemas. Atualmente as armas ainda são usadas regularmente no kung-fu shaolin, apesar do fato de que poucos estudantes realmente as usam para lutar, pois o treinamento com armas é uma progressão do treinamento desarmado, com as armas servindo como peso. Se o discípulo realiza bem uma série com armas, poderá ter um desempenho ainda melhor desarmado, sem o peso. A abordagem do Tai Chi Chuan para aumentar a força e a habilidade é diferente; uma vez que ele enfatiza o controle da mente e o fluxo energético para aumentar a força, o fato de carregar um peso serve como obstáculo e não como ajuda.

A quarta razão está ligada à terceira. Os estudantes kung-fu shaolin podem começar o treinamento com armas depois de terem adquirido um determinado nível nas posturas básicas e nos movimentos do kung-fu. Os benefícios do treinamento com armas em termos de aumento da força e da resistência podem ser sentidos em tempo relativamente curto. No verdadeiro Tai Chi Chuan, o treinamento com armas geralmente começa apenas quando o discípulo já atingiu um nível avançado. O objetivo desse treinamento, além de usar armas para o combate como no passado, é oferecer um método pelo qual é possível transmitir o fluxo de energia para a ponta da arma. Essa habilidade permite aos mestres de Wudang, por exemplo, usar um bastão comum como se fosse uma espada.

Mas caso o aluno não esteja suficientemente adiantado para transmitir o fluxo energético para suas próprias mãos, não adianta tentar fazer isso com uma arma. Atualmente, poucos praticantes de Tai Chi Chuan conseguem sentir o que é a força interior, e menos ainda transmiti-la para um objeto. Por esse motivo é que tão poucos estão capacitados para o treinamento eficaz com armas. Ademais, o tempo necessário para esse treinamento é longo, e o esforço é bastante severo. Usar as mãos habilmente é bem difícil para alguns discípulos, que só treinam quando o professor está por perto; seria impossível para eles usarem uma arma como se fosse uma extensão da mão.

Algumas funções do treinamento com as armas

Não obstante, o treinamento com armas tem alguma utilidade no Tai Chi Chuan, em diferentes níveis. A dança da espada do Tai Chi Chuan, em seu nível inferior, é de fácil realização e agradável de observar, especialmente quando desempenhada com graça e elegância. Certamente é mais fácil apresentar uma dança da espada do Tai Chi Chuan, ou mesmo qualquer outro tipo de dança dessa arte, do que a maior parte das outras, incluindo as danças modernas e a clássica dança dramática indiana por exemplo – os dançarinos de Tai Chi Chuan não precisam ter tanta resistência nem têm de fazer exercícios preliminares, como alongar o pescoço e as pernas.

Material com direitos autorais







po do oponente (*figura 19.4d*). Na *figura 19.4e*, o oponente ataca a parte de baixo do corpo do praticante. Este varre o ataque e depois contra-ataca (*figura 19.4f*).

Lamentando o fato de não existirem séries com bastão no Tai Chi Chuan, três mestres da quarta geração do estilo Wu Yu Xiang, Han Qin Xian, Li Sheng Duan e Hao Zhong Tian, elaboraram uma série para bastão a partir das técnicas de espada do Tai Chi,[1] similares às técnicas de bastão do shaolin. A *figura 19.5* mostra três padrões dessa série: Separar a Relva para Encontrar a Serpente (*figura 19.5a*), Cinco Flores (*figura 19.5b*) e Montanha Tai sobre a Cabeça (*figura 19.5c*).

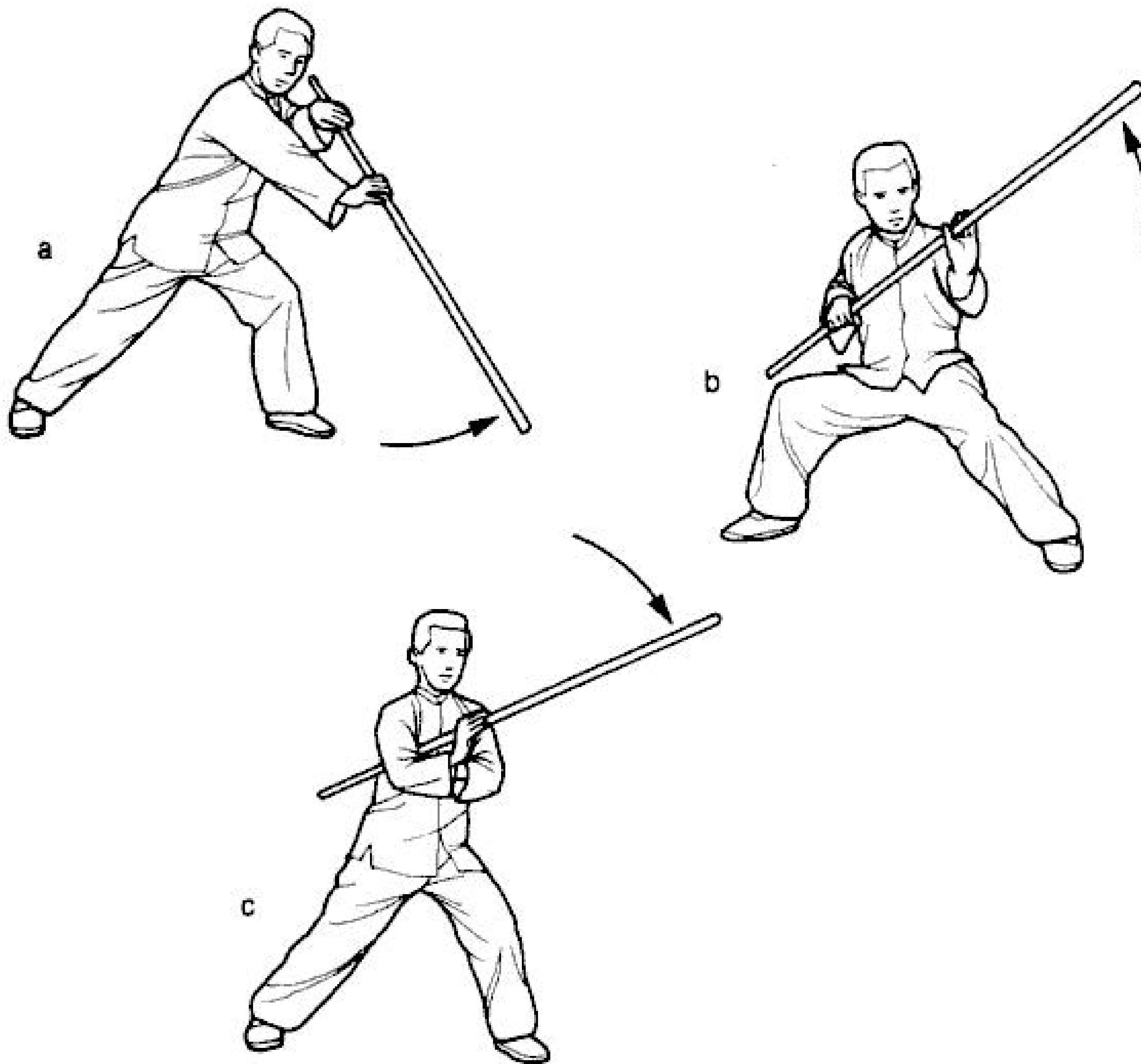


Figura 19.5 Padrões de bastão do Tai Chi

Material com direitos autorais







Seu efeito é recíproco;
Nas terras nas quais foram travadas batalhas,
As ervas daninhas crescem abundantemente.
O tempo depois de uma guerra
É sempre um tempo de sofrimento.
Os sábios usam o exército para a defesa,
Não ousam usá-lo para a agressão.

Seção 30

Outro princípio característico do Tai Chi Chuan é a sua "flexibilidade". Mas como alguém poderia imaginar uma tática ou estratégia tão incrível quanto "o flexível vence o rígido"? O criador do Tai Chi Chuan inspirou-se no *Tao Te King*:

A coisa mais flexível do mundo
Vence a mais rígida.
O que não existe penetra até mesmo
no que não tem frestas.

Seção 43

Mesmo as técnicas para implementar as táticas de "o flexível vence o rígido" são extraídas do *Tao Te King*:

Entre as coisas mais flexíveis do mundo,
Nada é mais flexível do que a água.
Qualquer objeto rígido no seu caminho
Será derrotado pela água.
A água não muda jamais.
Por isso é que o flexível vence o rígido,
O fraco derrota o forte.
Todos sabem disso
Mas poucos o praticam.

Seção 78

Como o flexível pode vencer o rígido, a melhor coisa a fazer para sobrepujar algo rígido é usar algo flexível, e a coisa mais flexível do mundo é a água. Nos escritos taoístas, o termo "água" não se refere ao líquido apenas; é um símbolo para as características representadas pela água, ou seja: a fluidez e a capacidade de espalhar-se. É por isso que os movimentos do Tai Chi Chuan fluem e se espalham como se fossem água. Quando o oponente ataca, o praticante de Tai Chi Chuan deixa seus movimentos fluírem ao longo ou por cima do ataque, em vez de ir contra ele.

Material com direitos autorais













SABEDORIA ORIENTAL / ARTES MARCIAIS

O LIVRO COMPLETO DO TAI CHI CHUAN

Um Manual Pormenorizado dos seus Princípios e Práticas

Wong Kiew Kit

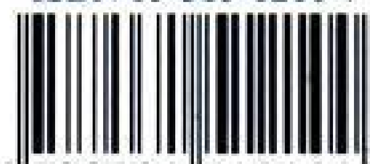
A vida moderna é cansativa, mas a antiga arte marcial do Tai Chi Chuan é uma das maneiras mais eficazes de combater o desgaste da vida cotidiana, ainda que essa arte tenha muitas outras aplicações. Na China, ela é amplamente usada para o tratamento e a prevenção de doenças, e seus efeitos benéficos sobre a saúde e a forma física vêm sendo cada vez mais reconhecidos no Ocidente.

Este magnífico livro é um guia completo da sabedoria oriental do Tai Chi Chuan e explica todos os seus aspectos importantes e todos os seus estilos, além de representar um benefício prático para o desenvolvimento emocional, mental e espiritual.

Escrito com clareza e conhecimento de causa, ele é complementado por uma série de ilustrações informativas. Este livro abrange tudo o que você gostaria de saber sobre o Tai Chi Chuan: desde os seus princípios filosóficos até os exercícios práticos necessários para encontrar o equilíbrio e desenvolver a força interior, e também para a defesa pessoal. É o guia ideal para familiarizá-lo com o Tai Chi Chuan ou para lembrar-lhe de tópicos interessantes que você talvez tenha perdido nas aulas.

- Descubra as vantagens do Tai Chi Chuan sobre as outras artes marciais.
- Aprenda as séries básicas dos seus movimentos.
- Enriqueça a sua vida diária com o Tai Chi Chuan.
- Descubra a relação que há entre o Tai Chi Chuan e o taoísmo.

ISBN 85-315-1210-7



EDITORA PENSAMENTO

Material com direitos autorais